LUGLIO 2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

100 GELATERIE LE MIGLIORI D'ITALIA

LA CAPONATA NELL'ASPIC, NEI BIGNÈ, CON IL CUSCUS

MANGIARE LEGGERO TAGLIATA DI ANGURIA, FORMAGGIO AL LIME, CARPACCIO VEGETALE

PIÙ SAPORE

Pasta fredda e friggitelli, costine allo yogurt, polpo tonnato, sorbetto fai da te

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

CANTINE
MASCHIO
Anniversario
MASCHIO
CANTINE
MASCHIO
Anniversario
PROSECCO
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
TREVISO
PROSECCO DOC TREVISO
50° ANNIVERSARIO
Stappa Prosecco DOC Treviso *edizione 50° Anniversario*
e brinda con noi alla lunga storia di passione, valori ed emozioni
che ha le proprie radici nel nostro splendido territorio.

CANTINE
MASCHIO
CANTINE
MASCHIO

LA SPESA DELLE VACANZE

Ho una certa mania per i supermercati. Nel senso che ogni volta che viaggio in qualsiasi parte del mondo ne vado a vedere almeno uno. Li analizzo per bene perché mi dicono tantissimo del luogo in cui mi trovo, mi danno la dimensione di quanto il cibo sia importante. Ricordo nitidamente un emporio nel centro dell'Ungheria, ero una ragazzina, uno spazio così spoglio e senza colori nella fase post comunista. O ancora a Riyad in Arabia Saudita, la più grande selezione di frutta e verdura di tutte le mie visite, con i frutti impacchettati uno per uno, come fanno in Giappone dove la cultura del packaging è ai massimi livelli. E poi, d'estate, ci sono i minimarket delle vacanze in cui entri ciabattando, magari con la sacca della spiaggia, la mattina per farti preparare i panini, la sera per organizzare la cena. Ricordo un piccolo supermercatino a Pollica, in Cilento, o ancora uno in Grecia a Lipsi, o a Scopello, in Sicilia. Qui puoi tastare (delicatamente, eh) la frutta per sceglierla, chiacchierare alla cassa senza che la fila si spazientisca perché il ritmo è diverso. I luoghi dove compriamo il cibo non sono spazi della fretta in cui si sceglie e si acquista parlando al telefono, distratti. Sono i posti dove decidiamo cosa cucinare e come nutrirci. Leggiamo le etichette, parliamo con la gente, scambiamoci ricette, stiamo costruendo la nostra tavola. Sempre che non si vada direttamente dai contadini. Per esempio, a Bormio, quando ho bisogno delle uova, lascio l'involucro vuoto e qualche euro in una casetta di legno vicino a un pollaio e poi lo ritrovo al pomeriggio pieno e con scritto sopra il mio nome. Se invece incontro la signora che sta tornando dall'orto, allora me le dà lei direttamente. Le vacanze sono una splendida occasione per dedicarci a cucinare e ancora prima a scegliere con maggior cura gli ingredienti per i piatti che prepareremo. Un invito a fare una puntatina al supermercato.

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@condenast.it maddalenafossati

FOTO AG. ADOBESTOCK

LUGLIO 2023

SOMMARIO

52
I gamberoni al limone in crosta di sale del nostro buffet estivo.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

3 **Editoriale**

9 **Notizie di cibo**
Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola

14 **Mettiti in viaggio**
All'ombra dei castagni

16 **La lettrice in redazione**
A casa, tutti cuochi
Laura Adriani

18 **Parole che arrivano da lontano**
Una zuppa di piccole cose

20 **Buon pomeriggio**
4 ingredienti per 4 merende

22 **Assaggi**
Quando il buffet era la regola

24 **Passioni regionali**
Mille forme di caponata

30 **L'Italia mangia e beve sempre meglio**
La forza del rosso

36 **Le ricette delle nonne**
Empanada vista mare

RICETTARIO

Luglio. Tutto a buffet

42 **Aperitivi e antipasti**

47 **Primi**

52 **Pesci**

56 **Verdure**

58 **Carni**

62 **Dolci**

66 **Cosa si mangia in Puglia**
Fuori dai sentieri battuti

76 **Cucina estiva**
E poi mi tuffo

84 **Cosa si mangia in Alto Adige**
Vieni a trovarci nei masi

Nel bicchiere

92 Prendili alla leggera

95 **Le nostre guide**
100 gelaterie davvero al top

In copertina: Costine allo yogurt con verdure (pag. 122). Ricetta di Sergio Oria, foto di Guido Barbagelata, styling di Beatrice Prada.

102 **L'ingrediente**
Puntare sul viola. Le melanzane

110 **Grandi cuochi**
Che sapore hanno le dune?
Gianfranco Pascucci

LA SCUOLA

Scoprire novità e tecniche

119 **Le tecniche**
Pesto: oltre il basilico

122 **Provato per voi**
La grigliata più buona si prepara a bordo piscina

128 **I corsi di luglio**
Quanto ti amo, estate!

GUIDE

124 **Il meglio al mercato**

125 **In dispensa**

126 **Indirizzi**

127 **Indice di cucina**

127 Le misure a portata di mano

16
L'attrice Laura Adriani presenta la pasta alle zucchine cucinata con noi.

77
I ravioli di melanzana del nostro pranzo super leggero.

119
Come si fa il pesto: classico, siciliano, al sedano e alla rucola.

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7,
20123 Milano, telefono 02 85611

IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta
preferita tra le tantissime che pubblichiamo
ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7
(angolo piazzale Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi di cucina
e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 07 – luglio 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina di redazione
SARA FOSCHINI
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (Senior Features and Web Editor) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI – gbellegotti.ext@condenast.it
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
MARIKA SARZI SARTORI (social media manager) – msarzi.ext@condenast.it
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Per le ricette PAOLO BUSSOLINO, ILARIA CASTELLI, SARA FOSCHINI, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, SERGIO ORIA, GIANFRANCO PASCUCCI, DARIO PISATI, GIULIA ROTA
Per i testi MONICA ALBA, SARA BARILLA, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, STEFANIA LEO, SARA MAGRO, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, DAVIDE RAMPELLO, FABIANA SALSI, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini AG. 123RF, AG. ADOBESTOCK, AG. CLICKALPS, AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, MONICA ALBA, ARCH. SLOW FOOD, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, CHIARA CADEDDU, DANNY CHRISTENSEN, GIOVANNA DI LISCIANDRO, CAMILLA GIACINTI, RICCARDO LETTIERI, BEATRICE PRADA, VALENTINA SOMMARIVA, ANDREA STRACCINI

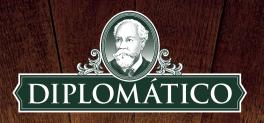
EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

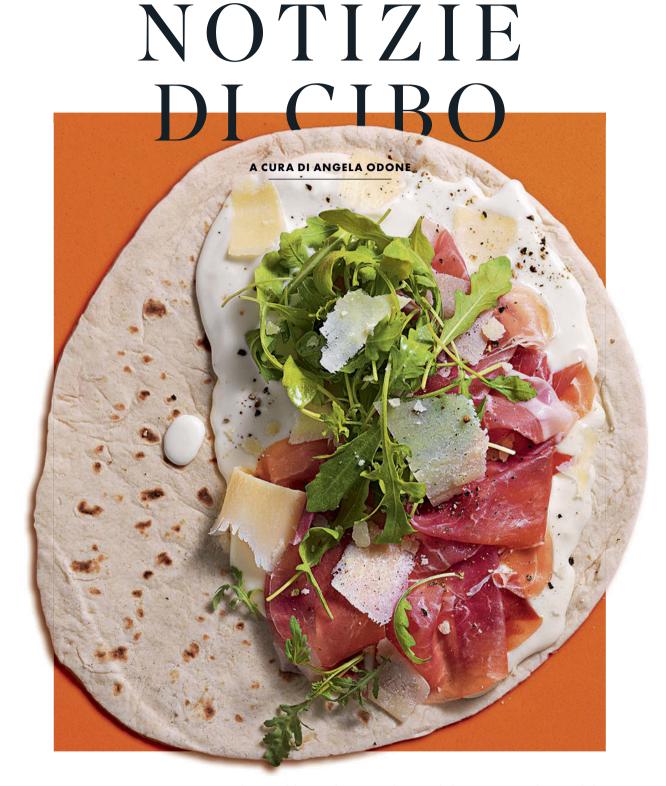
Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Head of FP&A CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Global Director, Social, Operation & Partnership Strategy ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Beauty Category Director, Vogue Business Director EMMELINE ELIANTONIO
Luxury Commercial Manager, Vanity Fair and GQ Business Manager BENEDETTA BATAZZI
CPG Commercial Manager, LCI and CN Traveller Business Manager FEDERICA METTICA
Home Commercial Manager, AD Business Manager CRISTINA RONCAROLO

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

FOTO G. BARBAGELATA, STYLIST B. PRADA

«LONTAN DA TE NON SI PUÒ STAR!»

Estate, sole, 108 chilometri di riviera e altrettanti di divertimento. Poi di corsa al chiosco per una piadina Igp. Ce n'è per tutti i gusti, dalla classica (prosciutto crudo, squacquerone e rucola) dell'intramontabile Lella a Rimini alla versione gourmet di La Piada di Kino, la n° 1 di Riccione secondo Tripadvisor (provate quella con alici marinate e cipolla di Tropea), alla ricetta di Massimo Bottura con il pesto modenese di lardo e parmigiano. Ed è così, addentando la regina dei nostri cibi di strada, che vogliamo ripensare (e ritornare) alla sua patria, l'Emilia-Romagna, per un'estate italiana con le note di Raoul Casadei a ricordare che «lontan da te non si può star». Noi di *La Cucina Italiana* siamo solidali con la regione colpita dalle alluvioni tra il 2 e il 17 maggio, e invitiamo i nostri lettori a partecipare alla raccolta fondi versando una quota al seguente codice IBAN: IT69G0200802435000104428964; causale: Alluvione Emilia-Romagna. SARA MAGRO

DEPERO & CO.

Nutrire anima e corpo: segnatevi questi appuntamenti

[1] Al bar Manifattura di Firenze, nuovo menù con cover futurista ispirata a Depero e sedici drink dedicati a personalità italiane, da Rita Pavone a Paolo Virzì. *manifatturafirenze.it* **[2]** Piatti casual dal dna stellato al Quark Hotel Milano, appena riaperto: mondeghili, costoletta e altri classici meneghini sono firmati dallo chef Andrea Ribaldone. *quarkhotelmilano.com* **[3]** Al Consolato italiano di New York fino al 30 luglio, la fotografa Veronica Gaido (nella foto con il console Fabrizio Di Michele) espone *Invisible City,* lavoro dedicato a Italo Calvino nel centenario della nascita. **[4]** Quarta edizione di Domori e la fotografia, quest'anno con il titolo *(Pre) visioni. Spunti per il possibile* e con la direzione artistica di Maurizio Galimberti. Tutti possono inviare le proprie foto entro il 2 agosto. Quelle selezionate saranno poi esposte in autunno al Domori Store di Torino. *domori.com* **[5]** La mostra *Mario De Biasi-Naturalis Historia*, al Broletto di Como fino al 23 luglio, è un duplice omaggio: a un secolo dalla nascita del fotografo Mario De Biasi e a due millenni da quella di Plinio il Vecchio. *plinio23.it* S.M.

STRANO, MA BUONO!

Pane casareccio grigliato

\+

Pesca grigliata

\+

Formaggio Piave

Affettate il pane in fette spesse circa 1 centimetro, spalmatele con un velo di burro e grigliatele. Private le pesche del nocciolo, grigliatele e tagliatele in spicchi. Distribuiteli sul pane e completate con scaglie di formaggio Piave. Completate a piacere con poco pepe.

PROSSIMA FERMATA: LAGUNA VENETA

Murano è in gran fermento con l'arrivo di nuovi hotel come l'NH Collection e, nel 2026, The Langham. Intanto, l'appuntamento è a Punta Conterie, concept innovativo con negozio di design, spazio mostre, ristorante gourmet e bistrot. Nel piatto profumi e sapori della laguna cucinati da Johnmark Nanit. Lo spritz ortodosso lo fa invece il mixologist Lucas Kelm. *puntaconterie.com* S.M.

VIENI A PRANZO FUORI?

Mai come in quest'epoca si apprezza il piacere di stare all'aperto. Tendenza che Scavolini ha colto proponendo Formalia Outdoor, la sua prima cucina da esterni: 19 elementi componibili in alluminio con finiture in acciaio o teak, top con zona lavaggio integrata, strutture a giorno ed elettrodomestici hi tech. *scavolini.com*

S.M.

GOLOSO CHI LEGGE

È possibile praticare un'agricoltura che non rischi di depauperare il pianeta? L'autore, un agronomo che studia la scienza del suolo, risponde a questo e a tanti altri quesiti. *Giacomo Sartori, Coltivare la natura, Kellermann Editore, 16 euro.*

Se tutto è nato dall'acqua, allora è lì che bisogna guardare per capire come preservare il nostro futuro. Un viaggio nelle profondità marine e nelle nostre cucine. *Francesco Cinelli e Giovanni Scapagnini, L'Eden sommerso, Mondadori, 19,90 euro.*

Saper invertire la rotta è segno di intelligenza e via di salvezza. Saremo capaci di farlo prima che sia troppo tardi? Se lo domandano gli autori in un dialogo che va dal sistema alimentare a quello finanziario. *G. Giraud e C. Petrini, Il gusto di cambiare, Slow Food Editore, 18 euro.*

FOTO AG. ADOBESTOCK

timmagine.it
CONTADI
ESCAPE
ESCAPE FROM
THE ORDINARY TOAST
#CONTADIESCAPE
Contadi Castaldi
FRANCIACORTA
BRUT

ALL'OMBRA DEI CASTAGNI

Mangiare alpino lungo le sponde del torrente Ayasse dove i pani sono bigi come le pietre dei tetti, si offrono su tovaglie di canapa e si gustano in una zuppa miracolosa

DI **DAVIDE RAMPELLO**

Andrai verso la Valle d'Aosta. Nella bassa valle ti accoglieranno i filari di vigne coltivati sulle «terrazze» armoniosamente acconciate lungo i pendii delle montagne. Osserverai le pietre tessute tra loro seguire le curve di livello. Una terrazza si sovrappone all'altra. Il giardino verticale sale fin dove la vigna o il frumento possono dar frutto. La luce svela i riflessi verdi e blu delle smaragditi ordinate a secco. Prima di addentrarti nella valle dell'Ayasse, potrai gustare in zona eccellenti biscotti di meliga un po' dovunque. Una fredda mattina di primavera, al Bar del Mulino a Hone, ho accompagnato il mio «doppio ristretto in tazza grande» con melighe appena sfornate...

Mentre ti incamminerai verso Champorcher, ti racconterò due o tre cose di queste genti. Oltre al mais, la castagna è stato frutto preziosissimo. A volte, la proprietà delle piante di castagno non coincideva con la proprietà della terra. Il proprietario delle piante raccoglieva il frutto e usava il legno. Al proprietario della terra era concesso raccogliere le foglie, preziose per la lettiera nelle stalle e il tannino nell'arte tintoria. Pane di castagne, dolci di castagne, zuppa di castagne, castagne latte e riso, miele di castagno: alimenti preziosi per i nostri contadini e alpigiani. Se ti va, qui potrai comprare eccellenti castagne secche e cuocerle con vino bianco, miele, anice stellato. Io le accompagno al lardo di suino nero delle Alpi, conciato e manufatto da un amico norcino, ma ti dirò più avanti. Sappi che a 88 chilometri da Champorcher, vicino a La Salle, vive lo Tsahagnèr de Derby, un castagno di oltre 400 anni.

La strada sale ripida dentro la valle che si fa stretta e profonda. Potrai vedere piccole frazioni e case con i tetti composti da lose squadrate, smussate e sovrapposte. La posa delle lose, in pietra di Luserna, è un'arte tramandata di padre in figlio. Qui, in Valle d'Aosta, il mestiere è fiorente.

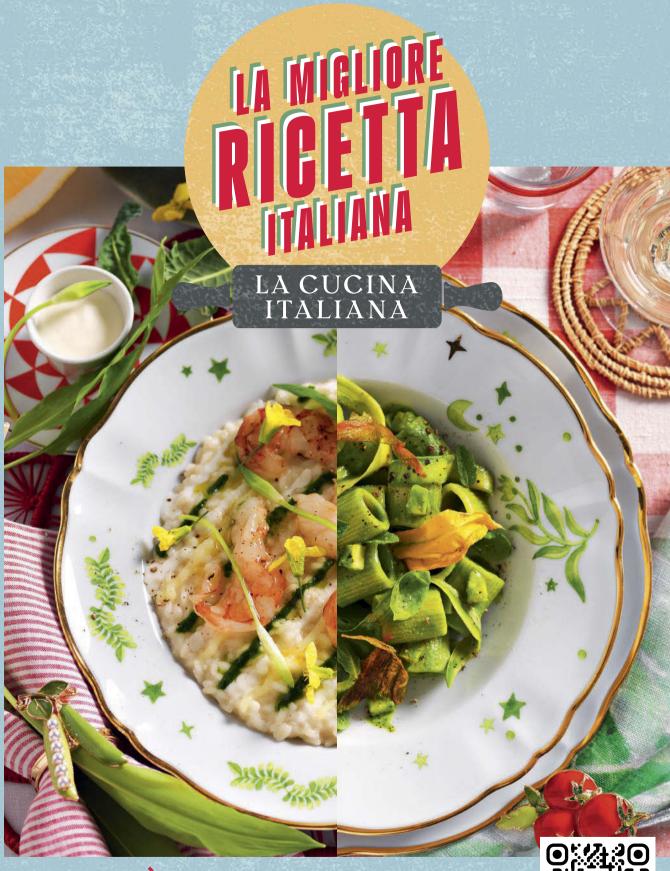
Arriverai infine a Champorcher. Non dovrai mancare di attraversare le acque trasparenti e irruenti dell'Ayasse passando sui ponti a schiena d'asino, magnifici. Lungo il torrente v'erano mulini per macinare il grano, per battere la fibra della canapa. Nel centro del paese troverai il forno comune, oggi inattivo, ma fortunatamente restaurato. Il pane nero, quasi sempre di segale, era panificato dalle famiglie una volta all'anno e cotto nel forno comune. Il piano del forno era fatto di prasinite, roccia che assorbe il calore e lo restituisce. Si impastava nella stalla perché calda e ricca di carica batterica che aiutava a innescare la lievitazione. Il pane, nei mesi successivi, veniva tagliato con il *copapan*, leva di ferro affilata che vinceva la durezza della pagnotta. La zuppa più energetica era sicuramente la *seupa de l'âno* (zuppa dell'asino): pane di segale, vino e zucchero. Veniva data anche all'asino per rianimarlo.

Il villaggio Brengole d'Arby nella valle di Champorcher.

A Champorcher, un giorno d'autunno entrai nella chiesa dedicata a San Nicola. Sull'altare, accanto al Vangelo aperto, su un piatto di legno vi era una *micòoula* di segale. Era stata donata al parroco da una famiglia che aveva subìto un lutto. È uso, quando muore un membro del paese, che la famiglia porti un pane al sacerdote locale: il «Pan del Perdono». Don Giuliano, parroco, figlio montano di questo comune, condivide il dolore della sua comunità con il «Pane della Condivisione». A te il piacere, quando entrerai in questo piccolo tempio, di ammirare i tre altari barocchi intagliati con rara sapienza nel legno di pino cembro e di tiglio da anonimi scultori itineranti che venivano dalla Valsesia. Ora, ti dirigerai alla cooperativa Lou Dzeut, frazione Chardonney 42. Sappi che le donne e gli uomini di questo laborioso paese, in inverno, per integrare il reddito, filavano e tessevano la tela di canapa che in primavera rivendevano. Nelle stalle calde, dove panificavano, collocavano il telaio in larice. L'umidità era costante, indispensabile alla tessitura della canapa, per sua natura ruvida e rigida. Alla cooperativa vedrai meraviglie. Fra le tante, magnifiche tovaglie dove porre e offrire il pane e il vino di queste valli per imbandire una tavola di rara ospitalità.

Mettiti in viaggio.

Davide Rampello è professore universitario, consulente culturale e gestionale per istituzioni nazionali e internazionali, direttore artistico e curatore. Past President della Triennale di Milano (2003-2012), ideatore e curatore del Padiglione Zero di Expo Milano 2015, direttore artistico del Padiglione italiano a Expo 2020 Dubai, dal 2017 è direttore creativo della R&P.

FOTO FRANCESCO SISTI/CLICKALPS

Non c'è filo d'erba senza una storia da dire / Né cuore che non abbia il suo proprio romanzo.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL, *FRAMMENTI DI UN DIARIO INTIMO*

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA?
MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

SCRIVETE A: **lamigliorericettaitaliana@lacucinaitaliana.it**

Inquadrate con lo smartphone il QR code qui sopra per accedere alla pagina dove troverete tutte le regole di questa sfida culinaria.

A CASA, TUTTI CUOCHI

Una ricetta campana preparata con l'attrice Laura Adriani, volto della serie A casa tutti bene *di Gabriele Muccino*

DI **SARA TIENI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Sopra, Laura Adriani nella nostra cucina di redazione. «Il cibo è cura, piacere, esperienza. Ho amato l'India, ora sogno il Giappone e la sua cucina».

«Il mio rapporto con il cibo è allegro e complesso, pieno di sfaccettature e ricordi cangianti. Vengo da una famiglia in parte partenopea, a casa si cucinavano le ricette della Ciociaria. Inoltre mio padre fino a qualche anno fa aveva un ristorante. Per me, come per lui, cibo è vita, gesti, circostanze». Si racconta con sincerità e leggerezza Laura Adriani. L'attrice, una carriera iniziata ad appena nove anni e una laurea in Psicologia, è tra i protagonisti della fortunata serie *A casa tutti bene* di Gabriele Muccino (alla seconda stagione). Ha preso una pausa dal set per raggiungerci nella cucina di redazione e cimentarsi con la nostra cuoca, Sara Foschini, in questa pasta della cucina di casa campana, deliziosa con le prime zucchine maturate al sole. «Da giovane ho anche aiutato mio cugino, tra i migliori pizzaioli italiani a New York ed ex campione del mondo (*Giulio Adriani, fondatore della catena Forcella*, ndr)». Il suo gesto sostenibile in cucina è «fare la spesa poco alla volta e di frequente, per limitare al massimo gli sprechi. Quando ero più giovane, riempivo inutilmente il carrello». La cena perfetta? «A casa, massimo in sei. Altrimenti mi piace uscire per provare la cucina dei grandi cuochi, in giro per il mondo». Si scopre anche che sul set di *A casa tutti bene* il cestino del pranzo non è niente male. «Merito di Gabriele e di sua moglie Angelica che amano il buon cibo. Organizzano anche splendide cene, spesso a base di pesce». Grande viaggiatrice, Laura adora sperimentare gusti e sapori. «Ricordo lo street food favoloso e il pesce appena cucinato a Goa, in India. Se penso a casa, invece, il rimando è alla pizza della nonna, al suo matterello che tira la pasta. Un desiderio? Imparare a fare la pizza fritta proprio come mia nonna Maria. Non ho mai osato: la sua era davvero irresistibile». ■

Tre scene dalla seconda stagione della serie *A casa tutti bene*, on demand su Sky e in streaming su Now. L'attrice Laura Adriani, nei panni di Ginevra, con l'attore Antonio Folletto e con Laura Morante (al centro).

FOTO **AG. 123RF, A. MICONI**

Piatto fondo e piatto piano **Maisons du Monde**, sottopiatto **Ceramiche Nicola Fasano**, tovagliolo **La Gallina Matta**, fondo di carta da parati **Jannelli & Volpi**.

LA RICETTA

Tubetti, zucchine e uovo «a stracciattella»

IMPEGNO FACILE
TEMPO 45 MINUTI
PER 4 PERSONE

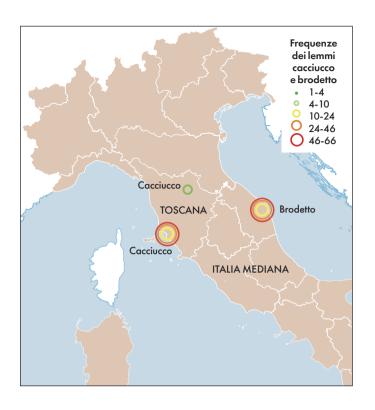
320 g pasta tipo tubetti
50 g pecorino grattugiato
4 zucchine medie – 2 uova – 1 scalogno
menta – olio extravergine di oliva
pepe – sale

Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire a fuoco medio in una padella con 2 cucchiai di olio. Tagliate le zucchine a cubetti (5 mm). Unitele allo scalogno, salate, pepate e aggiungete 300 g di acqua. Cuocete, coperto, per 10-15 minuti. Bagnate poi con altri 600 g di acqua bollente, riportate a ebollizione, quindi unite i tubetti e cuoceteli al dente, mescolando di tanto in tanto. In una ciotola amalgamate le uova con il pecorino. Togliete la pasta dal fuoco e unite il composto di uova mescolando vigorosamente. Completate con qualche foglia di menta e servite.

Scoprite l'intervista completa su *lacucinaitaliana.it* e il video sui nostri social.

UNA ZUPPA DI PICCOLE COSE

Storia di un piatto di mare che a Livorno prende un nome turco, ma diventa brodetto scavalcando l'Appennino verso le spiagge dell'Adriatico

DI **GIOVANNA FROSINI** E **MONICA ALBA**
CARTINA **MONICA ALBA**

Da quando, nel Cinquecento, i Granduchi di Toscana trasformano Livorno in un grande porto mercantile, la città vede attraccare nei secoli navi provenienti da ogni dove, dai Paesi anglosassoni al Levante ottomano. L'aura multietnica si riflette anche nella parola simbolo della sua cucina: il *cacciucco*, parola proveniente dal turco *küçüklü*, che significa «minutaglia»: il cacciucco è, infatti, una zuppa in cui convivono piccoli pesci di scoglio, molluschi e crostacei, e poi spezie, erbe e, da un certo momento in poi, il pomodoro.

Come spesso accade per le parole del cibo, le origini del piatto non lasciano tracce sicure, e molte sono le storie popolari. C'è chi ne attribuisce la creazione a un guardiano del faro, che mise a punto la ricetta per aggirare la legge che proibiva l'uso dell'olio per la frittura, destinandolo invece al Fanale (il faro del porto); altri sostengono che lo abbia inventato una donna molto umile, per sfamare la propria famiglia con i pesci ricevuti dalla carità dei livornesi. Fantasia o realtà, è certo che il cacciucco è nato come piatto povero, perché fatto con pesce di scarto, non destinato alle tavole aristocratiche. L'origine turca della parola, d'altro canto, può essere motivata da precise ragioni storiche. Tra Cinque e Seicento a Livorno confluiscono mercanti e manovali di provenienza diversa: ebrei, mori, spagnoli, greci e poi olandesi, inglesi e turchi, che, specie a seguito delle Leggi Livornine, si stabiliscono nella città labronica per popolarla, costruirne le grandi opere edilizie e farne fiorire l'economia.

CACCIUCCO O BRODETTO?

La parola *cacciucco* entra in italiano solo dalla metà dell'Ottocento; come si vede dai principali dizionari, è attestata per la prima volta nel **1864** nelle *Giunte ed osservazioni al Vocabolario dell'uso toscano* di Giuseppe Rigutini. Non ci sono tracce del cacciucco, invece, nella letteratura gastronomica, fino alla *Scienza in cucina* di Pellegrino Artusi (1891), che, pur non facendo cenno alle origini livornesi del piatto, si sofferma sulla toscanità della parola: «Cacciucco! Lasciatemi far due chiacchiere su questa parola la quale forse non è intesa che in Toscana [...], per la ragione che ne' paesi che costeggiano l'Adriatico è sostituita dalla voce *brodetto*». La ricetta del cacciucco consente ad Artusi di chiarire una delle linee principali del suo progetto linguistico: razionalizzare la lingua del cibo e ridimensionare la sinonimia in cucina attraverso la scelta del fiorentino come modello di riferimento. *Cacciucco* è, infatti, termine di area tirrenica, e piatto conosciuto in area adriatica come *brodetto*. Così, nella ricetta, Artusi aggiunge: «La confusione di questi e simili termini fra provincia e provincia, in Italia è tale che poco manca a formare una seconda Babele». È questo un tipico caso di geosinonimia, che, nonostante l'intervento artusiano, continua a caratterizzare la lingua corrente, specchio dell'eccezionale ricchezza del nostro italiano del cibo. ■

CHE COSA È ATLITEG L'*Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità* è un progetto finanziato dal ministero dell'Università e Ricerca. Si esprimerà in una banca-dati testuale, un Vocabolario digitale e un Atlante, che riporterà su webGIS la distribuzione geografica e storica dei dati ricavati dai testi. Nella cartina, le più frequenti occorrenze di *cacciucco*, collocate in Toscana, danno conto dell'attestazione nella *Scienza in cucina* di Artusi (Firenze) e del luogo di origine del piatto (Livorno); quelle di *brodetto* tengono conto esclusivamente delle risultanze di AtLiTeG, in cui le prime testimonianze della parola emergono nell'Italia mediana.

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

Monica Alba insegna Linguistica italiana all'Università di Urbino «Carlo Bo». Studia la lingua del cibo, con particolare attenzione ad Artusi e al suo ambiente; ha ricostruito la storia della *Scienza in cucina*.

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.
Qualità
SÜDTIROL
Quale etichetta?
Quella che trovi sui prodotti Latte Fieno, a garantire una produzione sostenibile e un latte di qualità unico, che nasce da mucche che si nutrono solo con erba, fieno e cereali. Perché la bontà viene naturale.
lattefienoaltoadige.it

4 INGREDIENTI PER 4 MERENDE

Cercate un po' di freschezza? Ci sono le pesche, in un gazpacho aromatico o in insalata con il riso. Oppure ripiene e sui pancake abbinate a formaggio bianco. Tutto leggerissimo

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **VALENTINA SOMMARIVA**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

1. INSALATA DI RISO E PESCHE

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 g riso
2 pesche
timo
zucchero – noci
olio extravergine di oliva
sale

Lessate il riso in acqua bollente salata e scolatelo. Conditelo con un filo di olio e foglioline di timo.
Scottate le pesche in acqua bollente per 2 minuti scolatele e sbucciatele: così riuscirete a togliere la buccia mantenendo liscia la polpa. Lucidatele in uno sciroppo di acqua e zucchero.
Tagliatele in modo da ottenere le calotte, ritagliatele poi con un coppapasta, per ottenere 4 «tuorli» (tagliate poi a dadini i ritagli e mescolateli nel riso).
Disponete i «tuorli» al centro del riso e completate con noci sbriciolate a piacere.

2. PESCHE RIPIENE

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1 pesca
formaggio bianco fresco
miele – rum
menta fresca

Tagliate la pesca a metà e scavatela.
Raccogliete la polpa e frullatela con 2 cucchiai di formaggio, 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di rum, ottenendo una crema.

Riempite le mezze pesche con questa crema e servitele completando con foglie di menta.

3. PANCAKE DI RISO

Impegno Medio
Tempo 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 g formaggio bianco fresco
60 g farina di riso
50 g latte
20 g zucchero di canna bruno
20 g zucchero a velo
2 pesche noce
1 uovo – noci
lievito in polvere per dolci
burro – zucchero semolato

Mescolate la farina di riso con lo zucchero di canna bruno, il latte, ½ uovo sbattuto e un pizzico di lievito, ottenendo una pastella.
Cuocetela a cucchiaiate in una padella leggermente unta di burro e non troppo calda, formando 4 pancake; fateli colorire su entrambi i lati e teneteli coperti col coperchio mentre li cuocete.
Lavorate il formaggio con lo zucchero a velo e spalmatelo sui pancake.
Tagliate le pesche a fettine, insaporitele in una padella con una noce di burro e 1 cucchiaino di zucchero per 30 secondi e disponetele sopra la crema di formaggio.
Completate con noci sbriciolate.

4. «GAZPACHO»

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g formaggio bianco fresco
1 pesca
1 pesca noce
limone – Tabasco
olio extravergine di oliva
erbe aromatiche – sale

Sbucciate la pesca e tagliatela a pezzi; tagliate anche la pesca noce senza sbucciarla.
Frullate entrambi i frutti con un filo di olio, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 spruzzo di Tabasco. Otterrete un «gazpacho» di densità piuttosto consistente.
Lavorate il formaggio con erbe aromatiche tritate.
Servite il «gazpacho» con piccole quenelle di formaggio alle erbe, completando con erbe aromatiche fresche e gocce di Tabasco a piacere.

Vassoio rosa **HAY**,
piattino del riso **ilaria.i**.

I sensi dell'udito, del tatto e del gusto (particolare), dipinto del 1618 di Jan Brueghel il Vecchio.

QUANDO IL BUFFET ERA LA REGOLA

E la regola era la libertà a tavola, ovvero poter scegliere a piacere che cosa mangiare, e come e quando servirsi da grandi piatti comuni DI **MASSIMO MONTANARI**

Ha un che di sovversivo, perché rompe gli schemi e non prevede regole, lasciando ai commensali la massima libertà. È dinamico, creativo, imprevedibile. Esalta la vocazione interattiva del convivio. Il cosiddetto servizio a buffet (a cui è dedicato il *Ricettario* di questo numero) restringe lo spazio d'azione di cuochi e sommelier, eliminando la pratica dell'impiattamento e i suggerimenti su come abbinare piatti e vini. Non costringe a seguire un ordine predeterminato, né a dover rifiutare qualcosa. Disordina e scompiglia quel modello di servizio che si suole chiamare «alla russa», anche se in effetti nacque (un paio di secoli fa) a Parigi – però nei circoli diplomatici russi. Esso consisteva, e consiste, nel servire a ciascun commensale gli stessi piatti, predisposti individualmente. Oggi la cosa ci sembra normale ma all'epoca fu una rivoluzione, rispetto a consuetudini secolari del tutto diverse.

Nella cultura medievale e rinascimentale, e fino al XVIII secolo, l'idea di servire a ciascuno le stesse cose, e in piatti individuali, era estranea e di fatto inconcepibile. La escludevano i princìpi della scienza medica, che suggerivano di adattare il cibo alle specifiche esigenze di ciascun individuo, legate all'età, al genere, al lavoro, al temperamento e alla fisiologia personale. Per ciascuno c'era il cibo adatto e a selezionarlo bastava il gusto, strumento essenziale – si riteneva – per riconoscere il «buono», mai in senso assoluto e generale ma per te, in quel momento. Ecco perché sulla tavola si portavano le vivande tutte insieme, magari in successivi «servizi» quando il banchetto era di una certa importanza. Un po' come se oggi un ristoratore mettesse fisicamente in tavola il menù, anziché limitarsi a elencarlo sulla carta. Spettava poi a ogni commensale decidere cosa mangiare, in che quantità, in quale successione, con quali accostamenti.

L'esposizione simultanea delle vivande accentuava – quasi paradossalmente – la natura collettiva del pasto, enfatizzando il principio di condivisione. Comporre il piatto a proprio piacere, ma attingendo da piatti comuni (eventualmente con l'aiuto dei camerieri), era un modo semplice e quasi magico per tenere insieme esigenze contrastanti: assecondare le predilezioni dell'individuo; segnalare l'appartenenza alla comunità riunita a tavola. Se questo era la regola sulla mensa aristocratica, qualcosa di molto simile accadeva nel mondo contadino, dove al centro della tavola figuravano i piatti comuni (o l'unico piatto) da cui attingere. Credo che questa antica abitudine, poi soppiantata dal servizio alla russa, possieda un'insuperabile carica espressiva e comunicativa e sia perciò destinata a tornare in uso. In tante culture, del resto, è tutt'altro che scomparsa: penso alla consuetudine araba di mettere il piatto al centro della tavola, o al sistema cinese della tavola che ruota, assieme a tutti i piatti, davanti ai commensali. ■

Massimo Montanari è professore emerito dell'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico che ha redatto il dossier di candidatura della cucina italiana all'Unesco.

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

star bene,
insieme
MILLESIMATO
2021
19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
PROSECCO D.O.C. ROSÉ
BRUT MILLESIMATO
Vino spumante millesimato che nasce da uve provenienti
dalle zone a denominazione di origine controllata.
Fresco ed equilibrato, ottimo come aperitivo
e a tutto pasto per accompagnare
ogni momento conviviale quotidiano.
ROCCADEIFORTI.IT
19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
PROSECCO D.O.C.
ROSÉ
IL PIÙ
VENDUTO
DAL 2014*
* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume

MILLE FORME DI CAPONATA

TRADIZIONALE

In Sicilia ogni famiglia ha la propria versione. Noi l'abbiamo messa in gelatina, racchiusa in un bignè, aggiunta nel cuscus. Con tre immancabili costanti: melanzane, pomodori e sapore agrodolce

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ASPIC DI CAPONATA

CAPONATA SCOMPOSTA NEI BIGNÈ

ANELLO DI CUSCUS E CAPONATA

TRADIZIONALE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 1,5 kg **melanzane**
- 500 g **pomodori maturi**
- 100 g **cipolla – 60 g aceto**
- 40 g **cuore di sedano**
- 40 g **uvetta – 40 g pinoli**
- 25 **olive verdi**
- **capperi dissalati – basilico**
- **zucchero – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Mondate le melanzane e tagliatele a cubetti. Salateli e lasciateli spurgare in uno scolapasta, con un peso sopra, per 30 minuti.
Lavate intanto i pomodori e tagliateli a tocchetti. Tritate la cipolla e rosolatela in una padella, con un filo di olio, per 2-3 minuti. Unite i pomodori, qualche foglia di basilico e una presa di sale, quindi coprite la padella e fate cuocere finché i pomodori non si saranno disfatti.
Tagliate a pezzetti il sedano e le olive, dopo averle snocciolate.
Strizzate le melanzane e friggetele, poche per volta, in abbondante olio extravergine ben caldo. Scolatele su carta da cucina.
Rosolate in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio il sedano, i capperi e le olive. Dopo 2 minuti aggiungete i pomodori cotti e le melanzane fritte. Fate insaporire per 2 minuti. Aggiungete i pinoli e l'uvetta, condite con l'aceto e 1 cucchiaio di zucchero e cuocete per altri 3 minuti. Servite la caponata tiepida oppure fredda. Il giorno dopo sarà ancora più buona.

ASPIC DI CAPONATA

Impegno Per esperti
Tempo 2 ore più 12 ore e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA CAPONATA
- 800 g **melanzane – sale**
- 250 g **pomodorini ciliegia**
- 150 g **sedano**
- 100 g **cipolla**
- 80 g **olive verdi snocciolate**
- 30 g **pinoli**
- 25 g **capperi**
- **olio extravergine di oliva**

PER LA GELATINA
- 90 g **gelatina alimentare in fogli**
- 20 g **aceto**
- **zucchero**

PER LA CAPONATA
Mondate le melanzane e tagliatele a cubetti. Salatele e lasciatele spurgare in uno scolapasta, con un peso sopra per 30 minuti. Strizzatele leggermente e friggetele in padella, in olio abbondante e ben caldo; scolatele su carta da cucina.
Tagliate a dadini il sedano e la cipolla e appassiteli in padella con un filo di olio, le olive e i capperi.
Tagliate a spicchi i pomodorini crudi. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiustate di sale.
PER LA GELATINA
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Portate a bollore 1 litro di acqua con l'aceto e 1 cucchiaio di zucchero, spegnete e scioglietevi la gelatina.
PER L'ASPIC
Colate uno strato di gelatina (1 cm) in uno stampo troncoconico da timballo; fatelo rapprendere in frigo per 10 minuti.
Aggiungete uno strato di caponata (circa 2 cm) e coprite con altra gelatina, a filo, quindi fate rapprendere di nuovo in frigorifero per 10 minuti. Continutate così fino a esaurire la caponata. Lasciate riposare in frigorifero l'aspic per 12 ore.
Sformatelo con attenzione e servitelo con foglie di basilico fresco.

CAPONATA SCOMPOSTA NEI BIGNÈ

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

PER I BIGNÈ
- 150 g **farina 00 – 100 g burro**
- 15 g **concentrato di pomodoro**
- 4 **uova – sale**

PER LA CAPONATA
- 1,2 kg **melanzane**
- 4 **piccoli gambi di sedano**
- 1 **mela – 1 lime**
- ½ **cipolla – capperi – menta**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto – sale – zucchero**

PER I BIGNÈ
Fondete il burro con 250 g di acqua e un pizzico di sale. Unitevi la farina setacciata e mescolatela energicamente, fino a formare una polentina. Cuocetela finché non si staccherà bene dalle pareti della pentola.
Spegnete e trasferite il composto in una ciotola. Lasciatelo intiepidire, quindi unitevi 1 uovo alla volta, incorporandolo molto bene prima di aggiungere il seguente. Unite anche il concentrato e mescolate.
Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere e disponetelo a ciuffetti su una placca coperta con carta da forno, formando una trentita di bignè.
Cuoceteli a 200 °C per 10 minuti, poi a 180 °C per altri 15 minuti.
PER LA CAPONATA
Lavate le melanzane e infornatele a 180 °C per 45 minuti, intere. Sfornatele, tagliatele a metà per il lungo e spolpatele ottenendo tutta la polpa.
Tritate ½ cipolla e fatela appassire con un filo di olio e 1 cucchiaino di zucchero. Frullate la polpa di melanzana con la cipolla, 1 cucchiaio di capperi dissalati, una presa di sale, un filo di olio e 2-3 cucchiai di aceto.
Preparate un estratto con il sedano, la mela, qualche foglia di menta e il succo del lime. In alternativa, frullate tutto con un frullatore potente e poi passate il frullato al setaccio.
Farcite i bignè con la crema di melanzane e serviteli con bicchierini di estratto di sedano, completati con le olive e pomodorini crudi.
Guarnite con fili di bucce di melanzana fritti: sbucciate gli ortaggi a strisce prima di cuocerli, tagliate le bucce a strisce sottili e friggetele in olio caldo.

ANELLO DI CUSCUS E CAPONATA

Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 320 g **cuscus grosso**
- 250 g **melanzana – 15 g aceto**
- 12 **pomodorini – curcuma**
- 1 **gambo di sedano – cipolla**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – zucchero – capperi**

Tagliate la melanzana a cubetti e friggeteli in una padella con abbondante olio. Scolateli su carta da cucina.
Tritate ½ cipolla e fatela appassire in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di zucchero, per 2 minuti; sfumatela con l'aceto e spegnete.
Preparate il cuscus: seguite le istruzioni sulla confezione, aromatizzando l'acqua con 1 cucchiaio di curcuma.
Sgranate il cuscus, mescolatelo con le melanzane, i pomodorini a spicchi, 1 cucchiaio di capperi e il sedano a dadini. Disponetelo in uno stampo ad anello appena unto di olio, pressatelo, sformatelo e servitelo a piacere con olive e basilico.

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ

Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

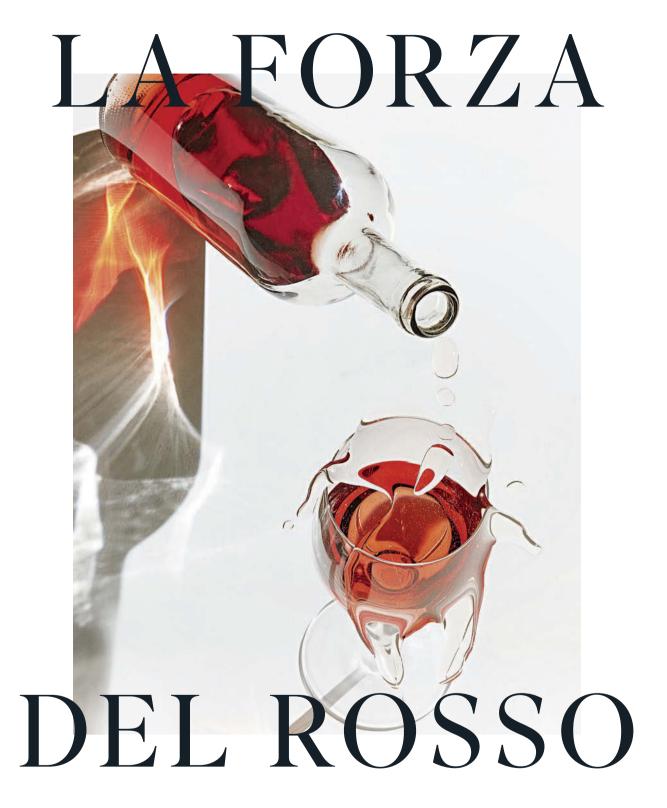
MORTADELLA BOLOGNA IGP

CERCA I DUE MARCHI

- IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.
- Prodotta solo con carne suina di alta qualità.
- Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.

www.delimeat.eu

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

LA FORZA DEL ROSSO

Il sapore e il color ciliegia del Cerasuolo d'Abruzzo si intonano alle tinte infuocate del peperone crusco. Una coppia piena di carattere, che ben rappresenta la cultura contadina del Sud

DI **CARLO OTTAVIANO** E **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

CERASUOLO D'ABRUZZO

Tra tutti i vini rosa d'Italia (una tipologia in costante crescita per il forte interesse dei consumatori, soprattutto stranieri), il Cerasuolo d'Abruzzo è stato il primo a ottenere una Doc tutta per lui, nel 2010. Il suo nome deriva dal latino *cerasum*, ciliegia, e si riferisce al particolare colore del vino, che richiama quello dei frutti in primavera, una tonalità decisa, tipica anche di altri vini del Sud, in contrapposizione alla delicatezza di diversi rosati italiani in stile provenzale.

Le ciliegie, di colore rosso non molto intenso, crescono in abbondanza sulle colline abruzzesi, le stesse dove l'uva montepulciano trova le condizioni ottimali per una perfetta maturazione. La produzione è consentita nell'intera fascia collinare, costiera e pedemontana delle quattro province abruzzesi, fino a un'altitudine di 600 metri, e se ne ricavano circa sei milioni di bottiglie all'anno, nelle versioni Cerasuolo d'Abruzzo e Cerasuolo d'Abruzzo Superiore. È per antonomasia il vino della tradizione contadina, che veniva offerto agli ospiti di riguardo, perché più difficile da fare rispetto al vino rosso, soprattutto in un tempo in cui la tecnologia in cantina era inesistente. La vinificazione prevede, infatti, una particolare tecnica che limita a poche ore il contatto tra il mosto e le bucce dell'uva (che conferiscono il colore al vino). V.V.

CARTA D'IDENTITÀ

VITIGNI **Almeno l'85% di Montepulciano d'Abruzzo, a cui si può aggiungere fino al 15% di altre uve a bacca rossa, non aromatiche.**

CARATTERISTICHE **È un vino rosa tradizionale dell'Abruzzo, dal carattere e dal sapore deciso, con aromi freschi, fruttati e morbidi e un retrogusto ammandorlato.**

TEMPERATURA DI SERVIZIO **Sui 10-12 °C.**

ABBINAMENTI **Nonostante la sua lunga storia, a tavola è un vino di modernissima versatilità, anche con le carni, soprattutto durante i mesi più caldi, quando i rossi corposi sono meno indicati. Tradizionalmente è il vino delle merende con salumi e formaggi o da stappare con i brodetti di pesce dell'Adriatico, ma sta benissimo con qualsiasi ricetta con il pomodoro, come la pasta al ragù, la parmigiana di melanzane, le polpette in umido e la pizza.**

PEPERONE CRUSCO

Sembrano parole ostiche, eppure rappresentano una delle bontà identitarie della Basilicata. Il dialettale *źafaranë cruščhë* in italiano diventa peperone crusco. L'aggettivo (si riferisce all'effetto della lavorazione, non a una varietà botanica) forse deriva dal latino *crustum* che indicava il biscotto ricoperto da una crosta, quindi croccante. Se l'etimologia si perde nella notte dei tempi, invece l'origine della coltivazione del piccolo, rosso e lungo peperone a forma appuntita, tronca o a uncino risale al Seicento, quando a Senise, nell'attuale provincia di Potenza, arrivò dalle lontane Antille. Merito di Chanca di Siviglia, medico al seguito di Cristoforo Colombo.

La caratteristica principale è la dolcezza. Contenendo poca acqua e avendo buccia sottile è ideale per l'essiccazione. Che segue regole immutate da secoli, tutte rigorosamente eseguite a mano: piantato in febbraio-marzo, viene raccolto in piena estate quando i peperoni sono maturi e rossi. Nel giro di pochi giorni il peduncolo si ammorbidisce e diventa più facile insertare con ago e spago un peperone dopo l'altro creando quelle magnifiche collane (le serte, lunghe fino a due metri), successivamente esposte al sole, finché il colore non diventa rosso vinaccia. Solo dopo la frittura nell'olio extravergine di oliva lo strepitoso ortaggio conquista la qualifica di peperone crusco, riconosciuto come Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale). C.O.

LA STORIA
La varietà di peperone da cui deriva è originaria delle Antille, dove fu scoperta durante le esplorazioni di Cristoforo Colombo. Si coltiva nell'area del Pollino dal Seicento. Quello di Senise è riconosciuto come Igp.

CARATTERISTICHE
Piccolo, lungo, dolce. Per diventare crusco, cioè croccante, viene essiccato e fritto. In vendita nelle tradizionali collane lunghe fino a due metri, singolarmente, oppure in polvere.

CONSERVAZIONE
Dura a lungo in luogo fresco e asciutto (se fresco in frigo per una decina di giorni). Dopo l'essiccazione il peduncolo resta ben attaccato alla bacca (a differenza di altre varietà).

USO **Come antipasto insieme con formaggi e salumi, in composte per completare arrosti e grigliate. Sul baccalà e nelle zuppe. In polvere, come una spezia, per dare sapore e colore ai salumi.**

PER IPER LA GRANDE I

NATURALE BIOLOGICO

Iper La grande i ha un'unica missione: rendere la qualità accessibile a tutti. Questo significa offrire prodotti convenienti, con un buon rapporto qualità/prezzo, anche biologici. Per questo è nata la linea iNaturale Bio che rappresenta proprio l'impegno della catena nell'offrire un'intera gamma costituita da prodotti ottenuti e certificati secondo i rigorosi principi dell'Agricoltura Biologica. Miele, yogurt, pasta, passate, riso, salumi e uova – solo per citarne alcuni – sono tutti prodotti disponibili sugli scaffali, nel banco fresco e dei surgelati che contribuiscono a una spesa consapevole e ad una carrello ricco di bontà. Per rendere accessibile a tutti la qualità, anche biologica, ogni giorno.

MATTONELLA DI YOGURT CON MIELE, PINOLI E MORE

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

350 g panna fresca - 300 g yogurt
250 g more - 100 g zucchero
100 g pinoli - 30 g miele - 3 albumi

MONTATE gli albumi con lo zucchero, ottenendo una meringa morbida. **MONTATE** la panna non completamente ottenendo una consistenza cremosa, quindi mescolatela con lo yogurt. Unite poi anche la meringa e 3/4 dei pinoli. **VERSATE** questo composto cremoso in una teglietta o in una pirofila (circa 22x30 cm) formando uno strato di circa 3 cm; mettete in freezer per 6 ore. **COMPLETATE** poi la mattonella con i pinoli rimasti, il miele e le more congelate e servitela tagliata a quadrotti.

In questa ricetta abbiamo usato lo yogurt intero bianco e miele millefiori, ma nella linea iNaturale Bio di Iper La grande i, il miele è tutto di origine italiana, disponibile anche di acacia, agrumi ed eucalipto. Lo yogurt, sia magro sia intero, lo si trova anche in gusti assortiti, ma sempre in vasetto in carta riciclabile.

EMPANADA VISTA MARE

Due piatti, un viaggio nella cucina classica del Sud. Ospiti di Maddalena Cambria in Sicilia, abbiamo assaggiato la sua torta di pesce spada, un po' dolce e un po' salata, e lo storico farsumagru

DI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Empanada di pesce spada alla ghiotta

«Per 8 persone. Amalgamate 250 g di burro morbido con 125 g di zucchero, poi incorporate 2 tuorli e i semi di 1 baccello di vaniglia; quando il composto sarà cremoso, unite 500 g di farina 00 setacciata e una presa di sale; lavorate l'impasto finché non diventerà sabbioso, poi aggiungete tre dita di latte; raccogliete la pasta frolla in un panetto piatto e ponetela a riposare in frigo per 1 ora. Preparate il ripieno: scottate 1 cipolla bianca e 3 coste di sedano a pezzetti in ½ bicchiere di acqua bollente, dopo 5 minuti aggiungete ½ bicchiere di olio di oliva, una manciata di capperi dissalati e 20 olive verdi snocciolate. Rosolate in una padella con un filo di olio 800 g di pesce spada a pezzetti per 3-4 minuti; unitelo alle verdure con 4 cucchiai di salsa di pomodoro e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro e sale; cuocete a fiamma molto bassa per 1 ora e 30 minuti, mescolando ogni tanto e bagnando con poca acqua se serve. Tagliate a nastri 4 zucchine, friggetele in abbondante olio di oliva e scolatele su carta da cucina. Stendete la pasta frolla a 5 mm di spessore e con essa foderate uno stampo a cerniera (ø 24 cm, h 7 cm), disponete su fondo e bordi i nastri di zucchina, quindi riempite con la ghiotta di spada, ben fredda e scolata dal liquido; coprite tutto con uno strato di zucchine e con uno di frolla, pizzicando la pasta sul bordo per chiudere l'empanada. Spennellate la superficie con albume e infornatela a 175 °C, per 45 minuti. Sfornatela, lasciatela raffreddare e infine sformatela».

Nella pagina accanto, Maddalena Cambria sta per tagliare la prima fetta della sua empanada di pesce spada.

Nella bellissima casa di Maddalena Cambria a Taormina tutto è un manifesto dell'estate: colori chiari e naturali dai muri agli arredi, piscina, vista a perdita d'occhio sull'Isola Bella di Taormina, luminosa tovaglia ricamata, che ricopre il grande tavolo da pranzo esterno apparecchiato per noi e che Maddalena ha fatto realizzare per la prima comunione di Sergio, il più grande dei sette nipoti.

«Mi sono innamorata di questo posto e mio marito mi ha accontentato», ci racconta, ricordando la lunga vita trascorsa insieme: la nascita dei tre figli, l'avvio dell'azienda vinicola sull'Etna e gli inizi del loro matrimonio, quando Maddalena si ingegnava ai fornelli, preparando le ricette di famiglia della nonna calabrese e quelle che trovava su *La Cucina Italiana*. «Sono sempre stata una vostra grande lettrice», racconta. «Quando mio marito si sedeva a tavola per cena mi chiedeva "Questa sera a che pagina siamo?"». Oggi che lui non c'è più, Maddalena trascorre il suo tempo tra Taormina, Messina e l'Etna, dove prepara sughi e conserve che poi utilizza sia per i pranzi in cantina (Cottanera è una delle aziende vinicole più conosciute della regione e una meta frequentata da molti visitatori) sia per le ricette di casa.

Arriva proprio da lì la salsa di pomodoro molto colorata e saporitissima con cui Maddalena ha condito il ripieno della torta col pesce spada e il farsumagru, cioè falsomagro, uno dei piatti di carne siciliani più celebri e antichi, chiamato così poiché racchiuso in una fetta di carne magra c'è un ripieno ricchissimo, a base di salumi, formaggio e uova la cui formula cambia di città in città e di casa in casa.

«Ho scelto di preparare l'empanada in omaggio a mia nonna, è una sua ricetta classica, che viene tramandata in famiglia da oltre cinquant'anni, ed è un mio ricordo di infanzia; è un piatto molto laborioso, tipico dell'estate, anche se da noi si mangiava sempre per Natale», ci spiega. Con il suo sapore, allo stesso tempo dolce e salato, gli ingredienti regionali e il guscio di frolla racconta una cucina tipica del Meridione, di rappresentanza e di commistione.

«Il farsumagru, invece, è un regalo che ho voluto fare a mia figlia Mariangela, che "ne esce pazza"; nella mia ricetta, la fetta di fesa è riempita con carne trita suina e bovina, prosciutto e uova sode, poi arrotolata e cotta in padella con un sughino di cipolle, salsa di pomodoro, brodo vegetale, alloro e vino bianco». Cerchiamo Mariangela per chiederle se questo è davvero il suo piatto preferito, ma è sparita in cucina. Sta preparando un pacchetto da portare a casa, con il farsumagru avanzato. ■

Sopra, il farsumagru preparato per noi da Maddalena Cambria è uno dei capisaldi della cucina classica siciliana. In alto, Maddalena con il vassoio per l'aperitivo; da bere, uno spumante dell'Etna, prodotto nell'azienda vinicola di famiglia.

IL VALORE DEL TEMPO

Il Baccalà con uvetta e pinoli del ristorante Camponeschi di Roma, in abbinamento al Prosecco Superiore RDO Levante Extra Dry di Masottina. In alto a destra, Alessandro Camponeschi e l'executive chef Luciano La Torre; sotto, Federico Dal Bianco, vicepresidente di Masottina

«Il Prosecco è considerato un vino da bere giovane, per apprezzarne la freschezza e l'aromaticità – racconta Federico Dal Bianco, vicepresidente della cantina Masottina – ma abbiamo voluto dimostrare come, lavorando con cura le nostre migliori vigne, si possano creare grandi vini che sfidano il tempo». Le vigne, di circa 60 anni, si trovano nelle Rive di Ogliano, nella zona di Conegliano-Valdobbiadene, territorio Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco, e l'intuizione di Federico ha portato l'RDO Levante Extra Dry a essere inserito nella lista dei Top 100 Wines of the Year di Wine Spectator e, unico Prosecco Superiore, tra i vini della kermesse Opera Wine, che ogni anno celebra il meglio dei vini italiani. Godibili da subito, gli RDO di Masottina con il passare del tempo acquistano un carattere che li rende ancora più adatti all'abbinamento a tavola. I profumi abbandonano la freschezza dei fiori e della frutta a pasta bianca, mantenendo inalterata eleganza e finezza, ma aumentando in complessità e persistenza, con note di camomilla e spezie. Dopo aver presentato il progetto ad alcuni grandi ristoratori, Masottina è la prima cantina che compare nelle carte dei vini con vecchie annate di Prosecco Superiore; tra gli ambasciatori del messaggio di Federico c'è il ristorante Camponeschi di Roma, che ci propone un abbinamento perfetto: RDO Levante con il Baccalà con uvetta e pinoli.

BACCALÀ CON UVETTA E PINOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g baccalà dissalato
500 g pomodori ciliegini
100 ml RDO Levante Extra Dry
70 g olive nere snocciolate
30 g uvetta - 20 g pinoli
20 g prezzemolo tritato
1 cipolla rossa - 1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva - sale - pepe

ELIMINATE le lische del baccalà, già ammollato; tritate la cipolla, lavate e dividete a metà i pomodorini, tagliate a rondelle le olive, reidratate l'uvetta per almeno 30 minuti nell'RDO Levante Extra Dry, quindi scolatela e tenete da parte il vino; tostate i pinoli in una padella, girandoli di frequente per non farli bruciare.
SCALDATE 2 cucchiai di olio in una padella e rosolatevi la cipolla tritata con lo spicchio di aglio schiacciato, a fuoco medio, per 10 minuti, bagnando con 50 ml di acqua il soffritto per non farlo asciugare troppo. Adagiate i filetti di baccalà nella padella, regolando di sale e di pepe, fate rosolare per 5 minuti, poi bagnate con l'RDO Levante Extra Dry tenuto da parte, unite l'uvetta, alzate la fiamma per fare sfumare il vino, quindi abbassate di nuovo e aggiungete i pinoli tostati e i pomodorini, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 20-25 minuti, senza girare il baccalà per evitare che si sfaldi, ma muovendo la padella di tanto in tanto per non farlo attaccare.
UNITE il prezzemolo tritato, regolate eventualmente di sale e di pepe, quindi portate in tavola il baccalà ben caldo, accompagnandolo, a piacere, con crostoni di pane tostato.

Ph. Roberto Magnanini, Cristopher Breda

Piatti e zuppiera sul fondo **MV%Ceramics Design**, piattini **Bitossi Home**, bicchieri **Casarialto**, tovaglia **Orangorilla**.

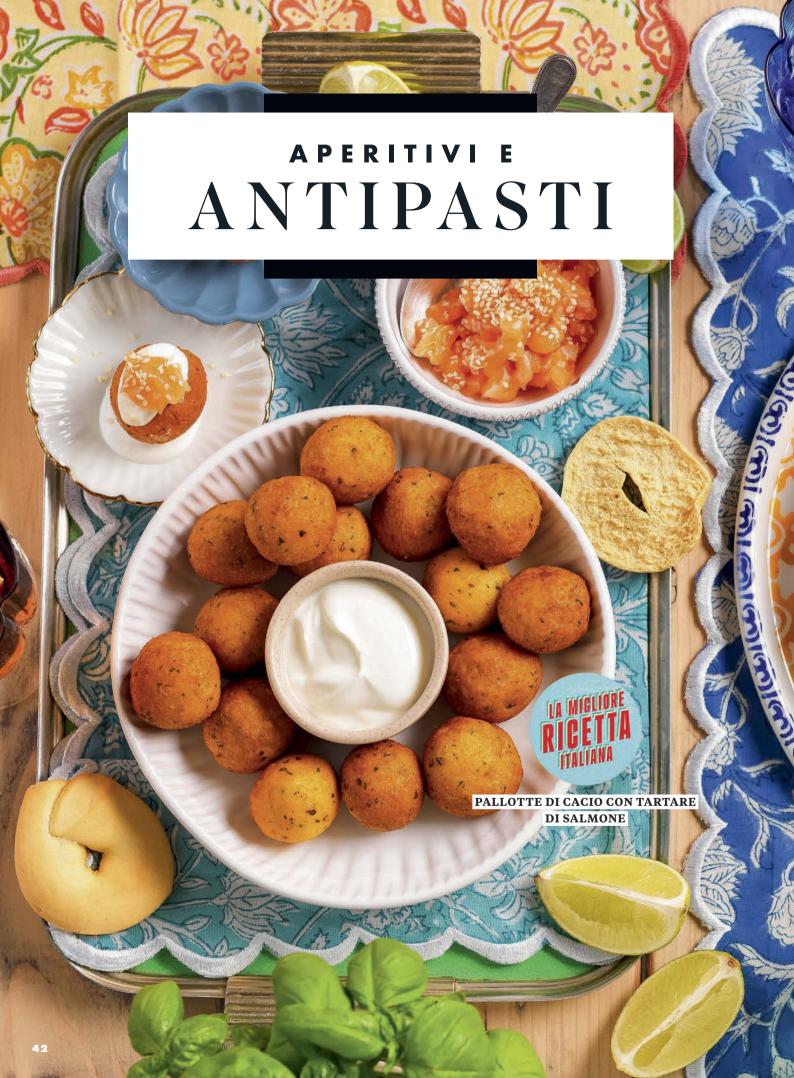
RICETTE **PAOLO BUSSOLINO**, **DARIO PISANI**, **GIULIA ROTA**
TESTI **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**, **VALENTINA VERCELLI**, CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

APERITIVI E
ANTIPASTI

PALLOTTE DI CACIO CON TARTARE DI SALMONE

Vassoio della crostata salata **MV% Ceramics Design**, bicchiere e calice **Casarialto**, piatto delle pallotte **Maisons du Monde**, tovaglioli a stampe colorate **Orangorilla**.

AGUGLIE MARINATE
E MAIONESE AL LIME

Piattini delle aguglie **Bitossi Home**, bicchiere **Casarialto**, tovaglietta americana **Orangorilla**.

BELLE MANIERE

IL PIACERE DI CONDIVIDERE

L'era della post etichetta si confronta con il vecchio rito del buffet. E ne esce vittoriosa. Con stile, nuove idee e gran divertimento DI **FIAMMETTA FADDA**

Quando è cominciato lo smantellamento del buffet – quel rito ereditato dalla Francia a indicare la tavola su cui vengono disposte le stoviglie e le vivande di cui servirsi – sostituito dall'allegro assalto a una miriade di bocconi con incrocio di mani, di racconti, di commenti, di creazioni personali nel mix&match sperimentale tra le portate? Procedevamo cauti, allargando le regole del bon ton incoraggiati dai ristoranti che avevano capito quanto questa faccenda del condividere fosse vantaggiosa e la spingevano con proposte miniaturizzate di alto profilo: mini burger di Angus, carpacci di tonno, caviale su purè al cucchiaio. Poi è arrivato il covid. E alla riapertura la tavola è diventata il cuore di una nuova esperienza aumentata: un territorio di emozioni in cui si intrecciano la piacevolezza della presentazione, il mix irriverente tra bao e tortellini, la libertà di scegliere e ri-creare le portate insieme a ricette, ricordi, viaggi del palato.

MANGIARE CON LE MANI Ovvero l'istante trasgressivo. Tocca ai padroni di casa fare in modo che sia anche un gesto pratico ed esteticamente corretto. E allora: 1) i bocconi devono essere a misura di un solo morso (sembra elementare, ma sono molti i cuochi che se ne dimenticano), 2) devono essere alla giusta temperatura, in particolare mai bollenti, 3) non devono essere appiccicosi o cedevoli, 4) il tovagliolino deve essere a portata di mano.

ASSECONDARE IL CAPRICCIO Ovvero l'istante personale. La chiave che incoraggia il più creativo dei fai da te è presentare più salse/piccoli sfizi: disposti in ciotoline intorno a una stessa preparazione, invitano a sperimentare. Per le salse, tre è il numero perfetto: una piccante, una neutra, una liquida. Per gli accompagnamenti vanno bene tronchetti di verdure, piccoli frutti acidi, zenzero affettato sottile e presenze all'avanguardia come una piccola insalata di alghe.

FARE SCENA Ovvero l'istante glamour. Eseguire un piatto davanti agli ospiti in base alle richieste di ciascuno scatena l'applauso. Qui trovate Sua Maestà La Tartara circondata dai suoi accompagnamenti. C'è chi non vuole il tabasco, chi lo scalogno, chi la senape? Nessun problema, il piatto è a misura di capriccio. E anche, al posto del solito gelato, una sorta di «paciugo», pasticcio in dialetto genovese, preparato al momento.

GIOCARE L'INSTAGRAMMABILE Ovvero l'istante generazione Z. Molti dei vostri ospiti riprenderanno, per ricordo e/o per postarli, la tavola e i piatti. Quindi tutto, dall'arredo alla presentazione delle vivande, deve essere bello, vivace, contrastato. Infatti i produttori si stanno esercitando nel creare servizi in combinazioni di colori e forme diverse ma armoniche e stoviglie che incoraggiano una gestualità movimentata: ciotole, posate multiuso, bacchette, bicchieri colorati, tovagliette tematiche.

RICORDARE I FONDAMENTALI Ovvero l'istante etico. Il buffet è sempre stato l'incontro tra il piacere dell'abbondanza e il pericolo dello spreco. Ma che tristezza quelle portate prima saccheggiate e poi destinate alla spazzatura e quei piatti semipieni parcheggiati dovunque. Oggi l'ospite responsabile non mette nel piatto più di quanto può mangiare e i padroni di casa, se la situazione lo consente, a fine cena offrono contenitori per un amicale doggy bag. A proposito: un invito deve essere divertente anche per la padrona di casa. Basta lavorare sodo prima.

PAOLO BUSSOLINO
Torinese, classe 1990, fa il veterinario ed è cuoco per passione fin da bambino. Il vero amore scoppia nel momento in cui esce di casa e inizia a cucinare per gli amici. La mamma di Taranto e il papà piemontese gli danno l'impronta, ma Paolo è un sottile interprete delle tradizioni e, affascinato dall'Oriente, ama le contaminazioni. Rinfrescatevi con la sua insalata di cetrioli e fragoline di bosco con salsa dolceagra all'aceto di riso.

GIULIA ROTA
La ventiduenne pasticciera del ristorante Il Sole di Ranco sul lago Maggiore sperimenta tecniche e abbinamenti sempre in cerca di qualche sorpresa e nella sua arte si esprime con spontaneità e precisione. Conosce la tradizione e la tratta con cura ma cerca sempre di superarla, con grazia e un po' d'ironia. Le piace preparare i sorbetti, come quello di albicocca con kefir e croccanti di avena e mandorle.

DARIO PISANI
Napoletano, 31 anni, è chef e insegnante alla nostra Scuola. Dopo l'incontro con Gualtiero Marchesi ad Alma, capisce che la cucina è la sua strada. Si è formato con Enrico Crippa ad Alba, con Carlo Cracco e con lo stesso Gualtiero Marchesi. Miglior Chef Italiano Emergente Under 30 al ristorante Tre Cristi di Milano, ha lavorato poi da Voce di Aimo e Nadia. Deliziosi, e scenografici, i gamberoni al limone in crosta di sale.

PALLOTTE DI CACIO CON TARTARE DI SALMONE

Ricetta di Carla De Iuliis

Teramana, giornalista e dirigente della comunicazione di un ente pubblico, in cucina viene chiamata Carla La Contessina. Appassionata di cibo e di tradizioni del territorio, ci ha proposto le pallotte cace e ova abruzzesi, ricetta contadina di recupero, in chiave contemporanea, come finger food arricchito con tartare di salmone e salsa allo yogurt.

Realizzazione Giulia Rota
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

- 180 g **yogurt greco**
- 175 g **pecorino abruzzese**
- 150 g **polpa di salmone**
- 100 g **mollica di pane del giorno prima**
- 10 g **prezzemolo tritato**
- 4 **uova grandi**
- **noce moscata**
- **semi di sesamo**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Spezzettate la mollica e amalgamatela con il pecorino grattugiato, il prezzemolo tritato, le uova, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Lasciate riposare il composto per 15 minuti.
Formate poi 20 pallotte; friggetele, poche alla volta, in una pentola con i bordi alti, in abbondante olio di arachide ben caldo, girandole delicatamente in modo che non si depositino sul fondo, per circa 2 minuti; scolatele via via su carta da cucina.
Mescolate bene lo yogurt per renderlo cremoso.
Tagliate a tartare il salmone e conditelo con un pizzico di sale, un filo di olio extravergine e 1 cucchiaio di semi di sesamo.
Servite le pallotte con lo yogurt e la tartare di salmone.

Pallotte di cacio con tartare di salmone *pag. 46*

Il sapore deciso delle pallotte e quello delicato del salmone trovano un compagno perfetto nel **Trento Rosé Brut** 1673 2015 di Cesarini Sforza, un pinot nero elegante e complesso, caratterizzato dalla freschezza dei vini di montagna.
33 euro, cesarinisforza.it

CROSTATA SALATA ALLE VERDURE ESTIVE

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA

- 250 g **farina 00 per dolci**
- 175 g **burro**
- 10 g **zucchero semolato**
- 8 g **sale**
- 1 **uovo**
- **latte**

PER LA FARCITURA

- 50 g **panna fresca**
- 50 g **latte**
- 20 g **Grana Padano Dop grattugiato**
- 4 **carote**
- 2 **zucchine**
- 1 **uovo**
- ½ **peperone rosso**
- ½ **peperone giallo**
- **sale**
- **pepe**

PER LA PASTA

Impastate la farina con il burro ben freddo tagliato a cubetti, lo zucchero e il sale finché non otterrete un composto sabbioso; incorporate l'uovo, 1 cucchiaio di latte, amalgamate brevemente, quindi raccogliete l'impasto in un panetto (se lo fate piatto e rettangolare, sarà più facile raffreddarlo e poi stenderlo); avvolgetelo in una pellicola alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
Stendete infine il panetto di pasta ottenendo una sfoglia di 3 mm di spessore.
Imburrate una tortiera (ø 25 cm, h 3 cm) e foderatela con la sfoglia, facendola debordare di circa 5 cm; ripiegate la pasta in eccesso all'interno della tortiera, creando un bordo rinforzato, quindi rifilatelo tagliando la pasta in eccesso con un coltello.

PER LA FARCITURA

Tagliate le verdure per il lungo con una mandolina, ottenendo dei nastri.
Mescolate l'uovo con il latte, la panna, il grana grattugiato, il sale e il pepe e distribuite il composto nella torta; disponetevi sopra i nastri di verdure, appoggiandoli in verticale, stretti tra loro.
Infornate a 170 °C per 40 minuti circa.

AGUGLIE MARINATE E MAIONESE AL LIME

Cuoca Giulia Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 38 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **aguglie**
- 200 g **aceto di vino bianco**
- 125 g **olio di semi di girasole**
- 1 **tuorlo**
- ½ **lime**
- **senape media**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe rosa**
- **sale**

Pulite le aguglie, aprendole con un taglio lungo il ventre ed eliminando interiora, lisca e testa.
Ponete i filetti ottenuti in freezer per 36 ore per sanificarli, quindi scongelateli e marinateli in 200 g di acqua acidulata con l'aceto, per circa 2 ore.
Preparate una maionese aromatizzata: frullate in un frullatore a immersione il tuorlo con 15 g di succo di lime e la sua scorza grattugiata, ½ cucchiaio di aceto di vino bianco, un pizzico di sale e l'olio di semi di girasole versato a filo, finché non otterrete una consistenza densa; unite anche ½ cucchiaino di senape e frullate ancora brevemente.
Sciacquate i filetti sotto acqua fredda corrente; eliminate le eventuali spine rimaste con una pinzetta; conditeli con olio extravergine, sale e pepe. A piacere infilzateli su uno stecco lungo, per ottenere un effetto ondulato; serviteli accompagnandoli con la maionese al lime.

PRIMI

ORECCHIETTE E POLPETTE

Teglia delle orecchiette **Maisons du Monde**, piattini decorati **MV% Ceramics Design**, bicchieri **Casarialto**, tovagliolo bianco **La Gallina Matta**, tovaglia **Orangorilla**.

TABOULÉ CON LEGUMI VERDI, BACCHE DI GOJI E ANACARDI

Vassoio del **taboulé**, zuppiera della pasta e piattini decorati **MV% Ceramics Design**, bicchieri **Casarialto**, tovaglia e tovagliolo decorati **Orangorilla**, tovaglietta americana gialla **La Gallina Matta**.

PASTA TIEPIDA, PESTO DI FRIGGITELLI, BURRATA E PEPERONI CRUSCHI

GNOCCHI DI CECI SU CREMA DI ZUCCHINE

ORECCHIETTE E POLPETTE

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Medio
Tempo 2 ore più 3-4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **500 g orecchiette fresche**
- **250 g mozzarella**
- **60 g Grana Padano Dop**
- **scamorza dolce**

PER LE POLPETTE

- **300 g polpa macinata di vitello e maiale**
- **200 g sakè**
- **60 g pane raffermo**
- **40 g pecorino grattugiato**
- **1 uovo**
- **«sette spezie giapponesi» (shichimi togarashi)**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER IL SUGO

- **800 g polpa di pomodoro**
- **1 cipolla**
- **1 carota**
- **1 gambo di sedano – sale**
- **concentrato di pomodoro**
- **olio extravergine di oliva**

Ammollate il pane raffermo in poca acqua o latte per una decina di minuti, poi strizzatelo e raccoglietelo in una ciotola.

Crostata salata con verdure estive *pag. 46*

Abbinate un bianco con profumi fruttati ed erbacei, come il Sauvignon. Vi suggeriamo per la sua eleganza il Rovella 2020 di Parusso, che nasce nelle Langhe e sfoggia profumi agrumati e balsamici. Servitelo sui 10-12 °C.
32 euro, parusso.com

Aguglie marinate *pag. 46*

Scegliete un bianco avvolgente e rotondo, con qualche anno di età. Ci piace il Lugana Menasasso Riserva 2018 di Podere Selva Capuzza per la sua morbidezza, in grado di dialogare con l'aceto della marinatura, e il suo finale minerale e persistente.
20,50 euro, selvacapuzza.it

Impastatelo con la carne, l'uovo, il pecorino, sale, un po' del misto «sette spezie» e, a piacere, poco aglio tritato. Lavorate fino a ottenere una consistenza compatta ma morbida; se dovesse risultare troppo cedevole, aggiungete poco pangrattato fino a raggiungere la consistenza desiderata.
Modellate l'impasto in polpettine grandi quanto delle ciliegie.
Rosolatele vivacemente in un ampio tegame velato di olio finché non avranno la crostina. Sfumatele con il sakè e fatelo evaporare.
Unite quindi sedano, carota e cipolla, tritati oppure interi (per eliminarli alla fine), la polpa di pomodoro, 300 g di acqua, 1 cucchiaio di concentrato e, a piacere, 2-3 cucchiaini di zucchero.
Cuocete per almeno 1 ora a fuoco basso, poi spegnete e lasciate riposare le polpette nel sugo per qualche ora. L'ideale sarebbe prepararle il giorno prima.
Lessate le orecchiette, scolatele al dente e conditele con un filo di olio e le polpette con il sugo (tenetene da parte qualche mestolino). Aggiungete la mozzarella a tocchetti e il grana.
Stendete in una pirofila 2-3 mestolini di sugo, distribuitevi le orecchiette con le polpette, livellate, cospargete la superficie con grana e altro sugo.
Infornatele a 200 °C per 25-30 minuti. Sfornatele quando saranno gratinate e completatele con scamorza grattugiata.

TABOULÉ CON LEGUMI VERDI, BACCHE DI GOJI E ANACARDI

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g bulgur**
- **300 g fagiolini**
- **300 g edamame surgelati**
- **300 g pomodori datterini**
- **300 g carotine baby**
- **250 g yogurt naturale**
- **50 g anacardi tostati**
- **bacche di goji**
- **timo**
- **maggiorana**
- **curcuma**
- **menta**
- **limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Raccogliete il bulgur in una casseruola con un pizzico di sale, aggiungete 600 g di acqua bollente e lasciate riposare per 30 minuti circa (in alternativa cuocetelo come indicato sulla confezione); infine sgranatelo con una forchetta aggiungendo un filo di olio.
Tagliate a metà i datterini, distribuiteli in una teglia foderata di carta da forno, conditeli con sale e erbe aromatiche e infornateli a 200 °C per 45 minuti. In alternativa aggiungeteli crudi alla fine.
Lessate in acqua salata i fagiolini e gli edamame. Scolate tutto molto al dente. Riducete a pezzetti i fagiolini e saltate tutto in padella in un velo di olio con sale, se serve, e curcuma.
Preparate la salsa allo yogurt: frullate lo yogurt con qualche foglia di menta la scorza grattugiata e il succo di 1 limone, un pizzico di sale e pepe.
Raccogliete in un piatto di portata il bulgur, aggiungete le verdure e condite con la salsa allo yogurt. Completate con gli anacardi, una manciata di timo e maggiorana, 2-3 cucchiai di bacche di goji e un filo di olio.

PASTA TIEPIDA, PESTO DI FRIGGITELLI, BURRATA E PEPERONI CRUSCHI

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g mezzi paccheri**
- **400 g peperoni friggitelli**
- **125 g stracciatella di burrata**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **20 g mandorle tostate**
- **1 cipolla**
- **taralli al grano arso**
- **peperoni cruschi**
- **timo**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Tritate la cipolla e appassitela in una padella con un filo di olio.
Pulite i friggitelli eliminando picciolo e semi. Lavateli e asciugateli, tagliateli a pezzi e frullateli con la cipolla appassita, le mandorle tostate, 10 foglie di basilico, poche foglioline di timo,

L'impasto di questi gnocchi, che si prepara solo con farina di ceci e acqua, una volta cotto, risulta piuttosto tenace. Per una consistenza più morbida si può aggiungere a piacere 1 cucchiaio di olio e il morso risulterà più piacevole tenendo una pezzatura piccola.

80 g di olio; dovrete ottenere un pesto cremoso. Mescolatelo con il parmigiano e distribuitelo in una ciotola di portata. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela con la schiumarola unendola direttamente nella ciotola con il pesto di friggitelli; mescolatela per mantecarla in modo uniforme e lasciatela intiepidire. **Servitela** completando con la stracciatella, peperoni cruschi spezzettati e briciole di taralli e una macinata di pepe.

GNOCCHI DI CECI SU CREMA DI ZUCCHINE

Ricetta di Francesca Manzino
Studentessa di Scienze gastronomiche a Parma, Francesca ha ereditato la passione per la cucina dal nonno pasticciere e ama sperimentare nuove ricette e combinazioni di sapori: «Gli abbinamenti giusti», ci ha scritto, «permettono di sfruttare al meglio le potenzialità dei cibi», come nel caso di questo piatto, in cui «le proprietà diuretiche delle zucchine contrastano il gonfiore che possono causare i legumi».

Realizzazione Paolo Bussolino
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine chiare
300 g farina di ceci
16 pomodorini ciliegia
rosmarino
limone
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
zucchero – sale

Mescolate la farina di ceci con 150 g di acqua, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Formate un panetto e dividetelo poi in filoncini; tagliateli in rocchetti e, a piacere, passateli sui rebbi di una forchetta per creare le scanalature.

PER LA CREMA DI ZUCCHINE
Spuntate le zucchine, tagliatele a rondelle sottili e cuocetele in padella con un filo di olio, sale e peperoncino fresco per una decina di minuti. Frullatele poi ottenendo una crema.
Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolateli con la schiumarola e conditeli con olio e rosmarino.
Ungete una padella con olio, distribuitevi una presa di sale, scorze di limone e 1 cucchiaino di zucchero; adagiatevi i pomodorini tagliati a metà con il taglio rivolto verso il basso e cuoceteli per 5 minuti.
Servite gli gnocchi sulla crema di zucchine, completate con un filo di olio e accompagnateli con i pomodorini.

Gnocchi di ceci su crema di zucchine *pag. 51*

Il sapore delle verdure estive, ravvivate dal limone, è valorizzato da un vino di pari caratteristiche. Ci piace il Bianco Pomice 2021 di Tenuta di Castellaro, mix di **malvasia delle Lipari e carricante**, che nasce sull'isola di Lipari e si fa ricordare per il suo sapore citrino e salmastro.
25 euro, tenutadicastellaro.it

Orecchiette e polpette *pag. 50*

Le polpette e il sugo di pomodoro chiedono un vino rosso, ma che sia leggiadro e poco alcolico. Sta molto bene il **Vittoria Frappato** 2022 di Valle dell'Acate, con fragranti profumi che ricordano i lamponi, le more, le viole e la salvia e un sapore fresco. Servitelo ben fresco (sui 14 °C).
14,50 euro, valledellacate.com

Taboulé con legumi verdi, bacche goji e anacardi *pag. 50*
Insalata di cetrioli con ravanelli, taccole e fragoline *pag. 57*

L'abbinamento migliore è quello con un vino rosa sapido e delicato, come quelli che nascono in **Valtènesi**. Ci ha conquistato il Micaela 2022 di Conti Thun, un mix di **groppello, barbera, sangiovese e marzemino**, leggero e armonioso con deliziosi profumi di rosa, frutti di bosco e pompelmo.
13,50 euro, contithun.com

Pasta tiepida, pesto di friggitelli, burrata e peperoni cruschi *pag. 50*

Per la crema di friggitelli c'è bisogno di un vino bianco aromatico con il carattere del Sud. Abbiamo trovato quello giusto in Puglia: è l'Heos 2022 di Castello Monaci, un mix di **fiano del Salento e moscatello selvatico** che profuma di fiori d'arancio, pesca bianca e rosa e ha un gusto persistente, minerale e agrumato.
11 euro, gruppoitalianovini.it

PESCI

GAMBERONI AL LIMONE
IN CROSTA DI SALE

Piattini delle gallette **Bitossi Home**, piatti **MV%Ceramics Design**, bicchieri **Casarialto**, tovaglioli **Orangorilla**.

Tovaglietta americana e tovagliolo **Orangorilla**, calice **Casarialto**.

POLPO TONNATO

GAMBERONI AL LIMONE IN CROSTA DI SALE

Cuoco Dario Pisani
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg sale fino
1 kg sale grosso
12 gamberoni interi
8 albumi
5 limoni con foglie
erba cipollina
olio extravergine di oliva
pepe

Pulite i gamberoni eliminando il budellino scuro: usate uno stecchino per sfilarlo da sotto il carapace.
Mescolate sale grosso e sale fino e amalgamateli con gli albumi ottenendo un composto malleabile.
Distribuitene uno strato su una placca foderata di carta da forno, accomodatevi sopra i gamberoni, coprite con i limoni a rondelle e alcune foglie; ricoprite con il misto di sale e infornate a 200 °C per 20 minuti circa.
Preparate una citronnette: emulsionate 125 g di olio con 80 g di succo di limone, sale e pepe; completate con erba cipollina a rocchetti.

GALLETTE DI BACCALÀ CON ZUCCHINE FRITTE

Cuoco Dario Pisani
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg baccalà dissalato
1 kg patate
500 g zucchine
200 g pomodorini ciliegia
1 cipolla bionda
1 gambo di sedano
1 carota
cipolla rossa
pangrattato – menta
alloro – prezzemolo
olio extravergine di oliva
olio di arachide
limone – sale – pepe

Lessate le patate per 40 minuti circa.
Riempite una casseruola di acqua fredda e profumatela con sedano, carota, cipolla bionda a tocchi, e 1 foglia di alloro. Portate a bollore; dopo 4-5 minuti unite il baccalà dissalato, privato della pelle e delle lische; cuocetelo per 30-35 minuti dalla ripresa del bollore, quindi lasciatelo raffreddare nell'acqua. Infine scolatelo, sfilacciatelo, mescolatelo con le patate schiacciate e condite con olio extravergine, pepe, scorza di limone grattugiata, prezzemolo tritato e sale, se serve.
Modellate il composto in piccole polpette schiacciate e passatele nel pangrattato. Infornatele a 200 °C per 10-15 minuti, finché non saranno dorate.
Affettate le zucchine in rondelle sottili e friggetele in olio di arachide bollente; scolatele su carta da cucina.
Frullate finemente i pomodorini con ½ cipolla rossa, sale e olio extravergine; volendo una salsa liscia, setacciate. Servitela con le gallette e le zucchine fritte profumate con foglie di menta spezzettate.

POLPO TONNATO

Ricetta di Giulia Avitabile
A 29 anni, Giulia è titolare e cuoca dei locali di famiglia Modugno e Modugno 2.0, in Monferrato, aperti da nonno Salvatore cinquant'anni fa e così chiamati per via della sua somiglianza con il noto cantautore. Originari di Agerola, gli Avitabile hanno dato vita a una cucina che fonde le tradizioni campane con quelle piemontesi, come nel caso di questo polpo.

Realizzazione Dario Pisani
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti più 24 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 polpo di circa 1,5 kg
250 g maionese
120 g tonno sott'olio sgocciolato
50 g capperi sotto sale
4-5 filetti di alici del Cantabrico
1 gambo di sedano – sale

Cuocete il polpo dolcemente: immergetelo in acqua fredda leggermente salata e ponetelo sul fuoco senza coperchio. A piacere potete profumare l'acqua di cottura con sedano, carota, cipolla e 1 foglia di alloro. Calcolate 50 minuti di cottura dal levarsi del bollore, che dovrà mantenersi leggero, quasi al fremito. Una volta cotto, ponete il coperchio e fatelo raffreddare nella sua acqua.
Disponete il polpo, ormai raffreddato, in una grande bottiglia di plastica, dopo aver tagliato l'imboccatura, compattandolo molto bene all'interno; aggiungete anche un po' della sua acqua di cottura. Ponete in frigo per 24 ore.
Scaldate a fiamma bassa la restante acqua del polpo e fatela ridurre: il volume finale dovrà essere ⅓ di quello iniziale. Servirà per ultimare la salsa tonnata.
Fate essiccare 30 g di capperi nel forno a microonde per 3-4 minuti, controllando, oppure nella friggitrice ad aria per una decina di minuti; una volta secchi, frullateli e setacciateli.
Frullate la maionese con il tonno, i filetti di alici, i capperi restanti e 50 g di riduzione dell'acqua del polpo, fino a ottenere una salsa spumosa e liscia. Ponetela in frigo.
Rimuovete il polpo dalla bottiglia (tagliatela se serve); affettatelo sottile, disponete le fette in un piatto di portata, copritele con la salsa tonnata e completatele con la polvere dei capperi e qualche pezzetto di sedano a piacere.

Gamberoni al limone *pag. 55*

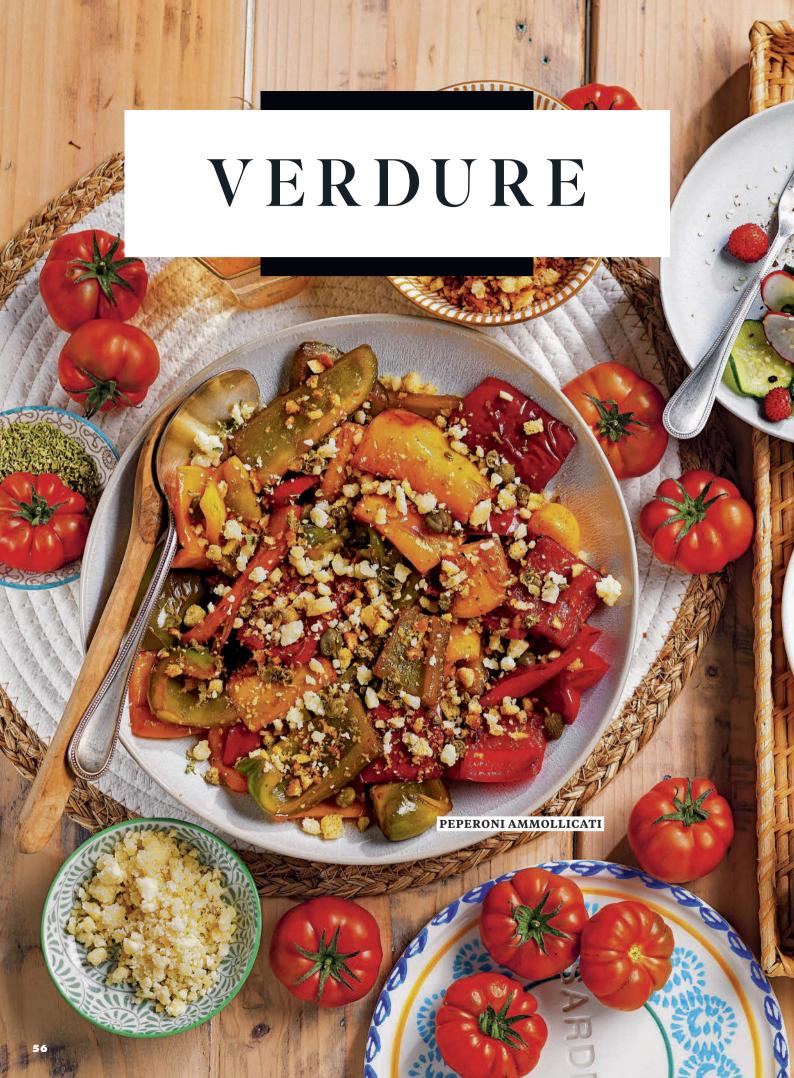
La dolcezza dei crostacei è valorizzata da un bianco sapido e intensamente fruttato, come il **Soave** Monte Grande 2021 di Prà, una garganega con saldo di trebbiano, che nasce su suoli vulcanici da vigne vecchie e appassisce in pianta per un mese. Con i suoi aromi di frutti tropicali, agrumi e mandorla, è uno dei migliori della denominazione. Servitelo sui 10-12 °C. ***24 euro, vinipra.it***

Polpo tonnato *pag. 55*

Accompagnate questo goloso secondo di pesce con un vino bianco di media struttura: consigliamo l'**Alto Adige Pinot Grigio** Vigna Maso Reiner 2020 di Kettmeir, che dopo un affinamento in serbatoi di acciaio e piccole botti di legno, ha un gusto persistente di frutta gialla e spezie dolci. ***25 euro, kettmeir.com***

VERDURE

PEPERONI AMMOLLICATI

INSALATA DI CETRIOLI CON RAVANELLI, TACCOLE E FRAGOLINE

PEPERONI AMMOLLICATI

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **3 peperoni (rosso, verde, giallo da 400 g cad.)**
- **80 g formaggio tipo Castelmagno stagionato**
- **mollica – origano secco**
- **capperi sott'olio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Aprite i peperoni a metà, eliminate filamenti e semi e divideteli in falde.
Rosolateli in padella in un velo di olio, quindi copriteli e cuoceteli finché non si saranno ammorbiditi, per 35 minuti circa, aggiungendo poca acqua calda, se serve. Infine salateli leggermente.
Tritate grossolanamente la mollica ottenendone 4-5 cucchiai. Tostatela in padella in un velo di olio.
Distribuitela sui peperoni, al termine della cottura, insieme con il Castelmagno sbriciolato, 3-4 cucchiai di capperi e un po' di origano.
Cuocete ancora per pochi minuti e servite, anche a temperatura ambiente.

INSALATA DI CETRIOLI CON RAVANELLI, TACCOLE E FRAGOLINE

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g cetrioli**
- **200 g taccole**
- **150 g fragoline di bosco**
- **10 ravanelli**
- **aceto di riso**
- **semi di sesamo**
- **zucchero**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Affettate molto finemente cetrioli e ravanelli, salateli e lasciateli riposare in uno scolapasta.
Mondate intanto le taccole e lessatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata, scolandole al dente.

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA? MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il QR code qui sopra per accedere alla pagina dedicata. Ora tocca a te, crea il tuo piatto e spediscilo alla redazione.

Peperoni ammollicati *pag. 57*
Gallette di baccalà *pag. 55*

Serve un bianco dal carattere deciso e dalla struttura importante, come un **Timorasso dei Colli Tortonesi**. Il 2021 di La Spinetta, con i suoi aromi agrumati, floreali e di idrocarburo, tiene testa alle polpette fritte di baccalà e, soprattutto, al Castelmagno stagionato dei peperoni, con cui condivide la zona di produzione. Assaggiatelo sui 12 °C.
26 euro, la-spinetta.com

Mondate le fragoline.
Raccogliete in una ciotola 5 cucchiai di aceto di riso, 2 cucchiaini di zucchero e una presa di sale (in alternativa 1 cucchiaino di salsa di soia) e mescolate finché lo zucchero non si sarà sciolto.
Scolate cetrioli e ravanelli e asciugateli dall'acqua di vegetazione tamponandoli con carta da cucina.
Raccogliete tutte le verdure in un'insalatiera o in un piatto di portata e insaporite con il condimento agrodolce.
Completate con semi di sesamo.

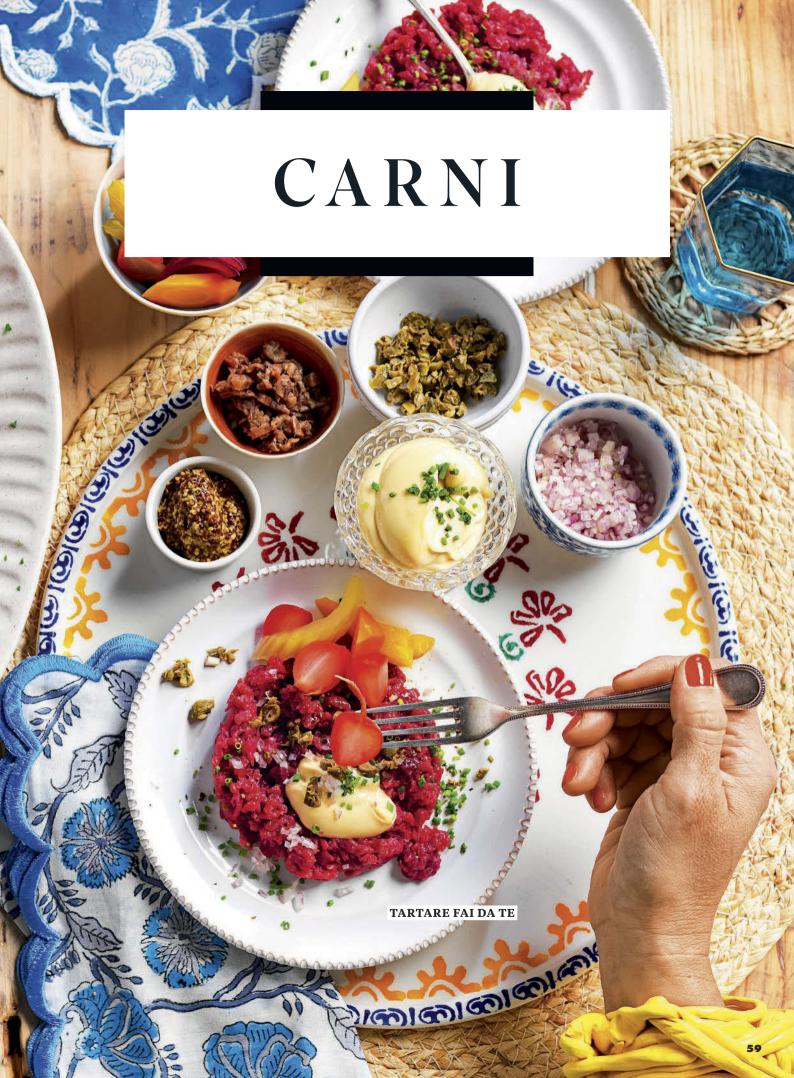
Piatto decorato della tartare **MV%Ceramics Design**, tovaglioli decorati **Orangorilla**, bicchieri e calici **Casarialto**.

ARROSTO FREDDO CON INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE

CARNI

TARTARE FAI DA TE

Piatto del tonno di coniglio **Maisons du Monde**, piattini **Bitossi Home**, bicchiere **Casarialto**, tovagliolo **Orangorilla**.

TONNO DI CONIGLIO E GIARDINIERA

ARROSTO FREDDO CON INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE

Cuoco Dario Pisani
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **1,2 kg sottofesa di vitello**
- **500 g patate**
- **250 g fagiolini**
- **senape**
- **succo di limone**
- **prezzemolo tritato**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto – sale – pepe**

Condite la carne con sale e pepe; ponetela in una padella rovente velata di olio e rosolatela bene su tutti i lati; trasferitela quindi in una placca e completate la cottura in forno a 200 °C per 30 minuti circa. Sfornate e lasciate intiepidire.
Pelate le patate e tagliatele a spicchi.
Mondate i fagiolini e lessateli per 5 minuti dalla ripresa del bollore.
Scolateli e nella stessa acqua aggiungete 1 cucchiaio di aceto di vino e cuocetevi le patate per 8 minuti dal bollore.
Raccogliete nel bicchiere del frullatore 250 g di olio extravergine, 80 g di senape, 15 g di succo di limone e una presa di sale, frullate fino a ottenere una crema liscia. Aggiungete 1 cucchiaio di prezzemolo tritato; a piacere si può arricchire l'emulsione con un paio di filetti di alice tritati.
Tagliate la carne a fette sottili e servitela con le patate e i fagiolini conditi con olio e sale. Completate a piacere con pomodorini e accompagnate con l'emulsione alla senape.

TARTARE FAI DA TE

Cuoco Dario Pisani
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g filetto di manzo**
- **250 g olio di semi di girasole**
- **200 g giardiniera**
- **80 g 4-5 tuorli pastorizzati**
- **30 g filetti di alici sott'olio**
- **20 g capperi dissalati**
- **40 g senape grani**
- **3 scalogni**
- **salsa Worcester**
- **Tabasco**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto di vino bianco**
- **sale**

Frullate i tuorli con 1 cucchiaino di salsa Worcester, qualche goccia di Tabasco, 20 g di aceto (2 cucchiai scarsi) e sale; poi iniziate a incorporare a filo l'olio di girasole fino a ottenere la maionese; alla fine aggiungete poca erba cipollina tagliuzzata.
Tritate gli scalogni finemente. Sminuzzate anche i capperi. Tagliate a tocchettini molto piccoli la giardiniera. Preparate un battuto con i filetti di acciuga. Raccogliete ogni ingrediente in una ciotola.
Tritate finemente il filetto e conditelo con sale, pepe e olio. Servitelo contornato dai vari condimenti, in modo che ciascun commensale possa scegliere quali aggiungere.

TONNO DI CONIGLIO E GIARDINIERA

Cuoco Dario Pisani
Impegno Medio
Tempo 1 e 30 minuti più 1 ora di raffreddamanto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL TONNO DI CONIGLIO
- **1 kg cosce di coniglio**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **1 cipolla bionda**
- **aglio – salvia**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

PER LA GIARDINIERA
- **1 litro vino bianco secco**
- **1 litro aceto**
- **150 g peperoni rossi**
- **150 g peperoni gialli**
- **150 g peperoni verdi**
- **150 g sedano – 150 g carota**
- **150 g cipolla rossa**
- **150 g ravanelli**
- **100 g zucchero**
- **1 ciuffo di basilico**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe nero in grani**

PER IL TONNO DI CONIGLIO
Portate sul fuoco una capiente casseruola di acqua con il sedano, la cipolla bionda, la carota a tocchi e una presa di sale; al bollore unite le cosce di coniglio e cuocetele per 1 ora. Infine spegnete e lasciatele raffreddare nel brodo.
Spolpate infine il coniglio, rimettetelo nella casseruola, vuota; copritelo a filo con olio, unite qualche spicchio di aglio e rosmarino e salvia in abbondanza. Riportate sul fuoco al minimo e lasciate cuocere per 30 minuti a 50-60 °C al massimo. Spegnete e lasciate il coniglio immerso nell'olio.
PER LA GIARDINIERA
Raccogliete in un'ampia casseruola 1 litro di acqua, il vino bianco, l'aceto, lo zucchero, 50 g di sale fino, 2 foglie di alloro e qualche grano di pepe nero; portate a ebollizione.
Mondate le verdure e riducetele a tocchi, tenendole separate.
Cuocetele separatamente nella soluzione agra, partendo dal sedano e lasciando per ultime le cipolle. Scolatele ancora croccanti, in una ciotola. per 5 minuti.
Servite il coniglio con la giardiniera.

Arrosto freddo *pag. 61*

L'arrosto preferisce il rosso, anche d'estate. Il trucco è sceglierne uno fresco, da servire anche a temperatura di cantina, come il **Chianti Classico** 2021 di Castello di Monsanto, succoso e scorrevolissimo. *20 euro, castellodimonsanto.it*

Tartare fai da te *pag. 61*

Ci è piaciuto molto l'abbinamento con il **Salina Rosso** 2022 di Cantine Colosi, da uve nerello cappuccio e nerello mascalese; con i suoi profumi iodati e di macchia mediterranea, restituisce tutto il carattere dell'isola eoliana. Eccellente il rapporto tra la qualità e il prezzo Servitelo a 14 °C. *12 euro, cantinecolosi.it*

Tonno di coniglio *pag. 61*

La delicatezza di questa carne si accorda con un vino bianco prodotto in una zona fresca. Una piacevole scoperta è il Flum Bianco 2020 di Terre di Plovia, **mix di chardonnay, friulano e il raro vitigno locale Sciaglin**, che nasce ai piedi delle Alpi Carniche e ha un gusto morbido che ricorda i frutti bianchi, il miele e le spezie dolci. *19 euro, albinoarmani.com*

DOLCI

TACOS CON PESCHE
E SPUMA DI RICOTTA

Vassoio della cheesecake **Bitossi Home**, tovaglietta americana bianca con profilo blu **La Gallina Matta**, piattini decorati dei tacos **MV%Ceramics Design**, tovaglioli decorati **Orangorilla**.

CHEESECAKE AL FORNO E CILIEGIE

SORBETTO DI ALBICOCCHE, KEFIR, CROCCANTE DI AVENA E MANDORLE CARAMELLATE

TACOS CON PESCHE E SPUMA DI RICOTTA

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 15 PEZZI

PER I TACOS DOLCI
- **125 g zucchero a velo**
- **40 g farina di riso**
- **40 g burro fuso non caldo**
- **40 g succo di pesca**

PER IL RIPIENO
- **250 g ricotta**
- **130 g panna fresca**
- **125 g lamponi**
- **85 g zucchero semolato**
- **5 pesche**
- **gelatina alimentare in fogli**
- **rum scuro**
- **menta – limone**

PER I TACOS
Mescolate la farina di riso, lo zucchero a velo, il burro fuso e il succo di pesca e distribuite il composto ottenuto su una teglia rivestita con carta da forno oppure su un tappetino in silicone, formando dei dischi spessi 2 mm e di 10 cm di diametro circa (potete definire il contorno con l'aiuto di un coppapasta).
Cuocete a 170 °C in forno statico per 8-9 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e staccate le cialde dalla carta o dal tappetino; piegatele subito con cura e posatele su un matterello, per esempio, o su altri oggetti in modo che prendano la forma dei tacos.

PER IL RIPIENO
Tagliate a pezzetti le pesche e saltatele in una padella già calda per 1 minuto con 3 cucchiai di rum, un rametto di menta e scorza di limone grattugiata.
Montate 120 g di panna.
Scaldate lo zucchero semolato in un pentolino con un paio di cucchiai di acqua, portandolo a 118 °C.
Ammorbidite la ricotta lavorandola

con una frusta; montatela quindi con la scorza grattugiata di ¼ di limone versando lo zucchero fuso a filo e amalgamandolo alla massima velocità.
Reidratate ½ foglio di gelatina in acqua fredda e strizzatela bene.
Scaldate 10 g di panna, stemperatevi la gelatina e 2-3 cucchiai di ricotta, fate sciogliere bene, quindi incorporate il composto alla ricotta, continuando a montare e amalgamando anche la panna montata. Coprite il composto con una pellicola a contatto e ponetelo a riposare in frigorifero per 1 ora.
Distribuite la crema di ricotta e le pesche nei tacos, completate con i lamponi tagliati a metà e servite.

CHEESECAKE AL FORNO E CILIEGIE

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

- 900 g **formaggio fresco spalmabile**
- 500 g **ciliegie**
- 310 g **zucchero**
- 90 g **panna acida**
- 65 g **farina 00**
- 30 g **burro**
- 15 g **amido di mais**
- 3 g **lievito in polvere per dolci**
- 7 **uova**
- 4 **lime**
- 1 **baccello di vaniglia**
- **sale**

Foderate la base e il bordo di una tortiera (ø 22 cm) con carta da forno (volendo, potete prima imburrare la tortiera, così la carta da forno aderirà perfettamente).
Mescolate la farina con l'amido di mais, il lievito e un pizzico di sale.
Sciogliete il burro e portatelo a temperatura ambiente.
Montate 2 tuorli con ⅓ dei semi del baccello di vaniglia, aggiungendo, poco per volta, 100 g di zucchero, finché non saranno diventati chiari. Amalgamate quindi il misto di farina, amido, sale e lievito, versandolo in due o tre riprese; incorporate infine il burro fuso, la scorza grattugiata di 1 lime e 1 cucchiaio del suo succo.
Montate 2 albumi con 30 g di zucchero e uniteli, a poco a poco al composto di tuorli: mescolate decisamente all'inizio, per ammorbidire, quindi incorporate il resto degli albumi, mescolando delicatamente, per non smontarli.
Trasferite il composto nella tortiera, pareggiatelo con un cucchiaio e infornate a 190 °C per 12-13 minuti.
Sfornate la base della cheesecake e lasciatela intiepidire per 10 minuti, senza toglierla dalla tortiera.
Preparate la crema di formaggio: amalgamate con un frustino elettrico alla minima velocità il formaggio spalmabile con 180 g di zucchero semolato e i semi di vaniglia rimasti. Incorporate anche 5 uova, uno alla volta, sempre mescolando con il frustino, e infine aggiungete la panna acida, precedentemente aromatizzata con la scorza grattugiata di 3 lime e 1 cucchiaio di succo; continuate a frullare finché non otterrete una consistenza liscia e omogenea.
Distribuite il composto ottenuto sulla base della torta e infornate di nuovo a 170 °C per 55 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
Snocciolate infine le ciliegie, tagliatele a metà, distribuitele sulla cheesecake e servite.

SORBETTO DI ALBICOCCHE, KEFIR, CROCCANTE DI AVENA E MANDORLE CARAMELLATE

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL SORBETTO

- 500 g **albicocche snocciolate**
- 150 g **zucchero**
- **limone**
- **menta**

PER COMPLETARE

- 100 g **fiocchi di avena**
- 100 g **liquore all'amaretto**
- 80 g **mandorle**
- 80 g **zucchero**
- 75 g **miele millefiori**
- 60 g **kefir naturale cremoso**
- 25 g **crusca di avena**
- 4 **albicocche**
- **cardamomo in polvere**
- **limone**

PER IL SORBETTO

Tagliate le albicocche a pezzetti, trasferitele in una casseruola con 130 g di acqua, lo zucchero, il succo di ½ limone e la sua scorza grattugiata e una decina di foglie di menta; cuocete per un paio di minuti dal levarsi del bollore, poi frullate tutto con un frullatore a immersione.
Trasferite il composto in una gelatiera e mantecate il sorbetto, seguendo i tempi della vostra gelatiera.

PER COMPLETARE

Portate a ebollizione in un pentolino il miele con una punta di cucchiaino di cardamomo. Unite la crusca e i fiocchi di avena e cuocete per un paio di minuti, mescolando. Stendete il composto ottenuto in una teglia rivestita con carta da forno. Infornate a 180 °C per 10 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e spezzettate il «croccante» ottenuto.
Fate bollire il liquore all'amaretto per circa 4 minuti, finché non avrà la consistenza di una salsa.
Tritate grossolanamente le mandorle. Cuocete lo zucchero in una padella finché non si sarà sciolto e non avrà un colore bruno; unite le mandorle, mescolate, togliete dal fuoco, stendete tutto su una placca rivestita con carta da forno e lasciate raffreddare.
Dividete le albicocche a metà, eliminate il nocciolo, disponetele in una placca rivestita con carta da forno, conditele con il succo di ½ limone, una spolverata di zucchero e il liquore ridotto; infornatele a 180 °C, in modalità ventilata, per 10 minuti.
Distribuite nelle coppe il croccante di avena e 2-3 palline di sorbetto; versate sopra il sorbetto il kefir di panna e completate con le mandorle caramellate e le albicocche all'amaretto. Completate a piacere con fiori eduli e servite subito.

Tacos con pesche *pag. 64*
Cheesecake al forno e ciliegie *pag. 65*
Sorbetto di albicocche, kefir e croccante *pag. 65*

I dolci estivi, leggeri e con la frutta vogliono un vino dalle pari caratteristiche. Un vero passe-partout è il **Valdobbiadene Superiore di Cartizze Dry** di Val d'Oca, con bollicine cremose, fragranti profumi di frutta matura e spezie e un gusto equilibrato e persistente.
22 euro, valdoca.com

FUORI DAI SENTIERI BATTUTI

Un itinerario scandito dai sapori del vino e del pane, delle erbe, del pesce. Accompagnato dalle storie di donne e uomini che vivono tra gli ulivi monumentali delle Murge e il mare

DI **STEFANIA LEO**, FOTO **ANDREA STRACCINI**

La Basilica della Beata Maria Vergine Assunta a Trani è considerata la «regina delle cattedrali di Puglia», esempio di architettura romanica pugliese, costruita in pietra di Trani, proveniente da cave vicine alla città. Nella pagina accanto, il crudo di mare secondo il ristorante Starpops.

ell'agro di Andria, a nord di Bari, Federico II di Svevia costruì uno dei suoi manieri più famosi, il Castel del Monte. La sua eredità intellettuale si ritrova oggi nell'ingegno di imprenditori che qui hanno messo radici e dato vita ad aziende che producono vino, olio e buon cibo. Questa Puglia meno conosciuta è prodiga di esperienze che cominciamo nei campi e finiscono a tavola. Si parte proprio dalla città fedele all'imperatore, Andria, per un percorso che attraversa il Parco Nazionale dell'Alta Murgia, tocca Altamura, «leonessa di Puglia», e si spinge verso Trani, la «perla del Sud», passando per Ruvo di Puglia e Corato. Sono le storie di famiglia a segnare la via e a raccontare il territorio.

IMPERATIVO FAMILIARE

«Nel primo ricordo di queste terre, mio nonno passeggia tra i filari di viti». Giancarlo Ceci cammina con passo lento e attento. Sotto i suoi piedi, 230 ettari di terreno, proprietà di famiglia da otto generazioni in Contrada Sant'Agostino, nei dintorni di Andria. La prima pietra posata recita 1532 e nemmeno l'abbandono vissuto negli anni Settanta ha cancellato questo legame. «Il rispetto della natura è al centro della mia vita. A nove anni mi perdevo nel bosco. Inseguivo le mie emozioni con armi impossibili per cacciare». Dopo aver frequentato l'università a Bologna, Giancarlo torna in Puglia e sposa i principi dell'agricoltura biodinamica. «Sognavo un'azienda estensiva come quella di mio nonno. Ho viaggiato in tutto il mondo per visitare altre realtà zootecniche e riportare la nostra alle sue origini». Nonostante lo scetticismo paterno, Giancarlo inizia con olio e ortaggi. Approda al vino che, grazie all'enologo Lorenzo Landi, conta oggi dieci etichette pluripremiate per 350 mila bottiglie all'anno, sostenibili dai grappoli al tappo. La prima e più importante nasce nel 2004: Parco Marano, ottenuto dalle uve di Nero di Troia, vitigno simbolo della Doc Castel del Monte. Ad aprire le porte della cantina di famiglia, insieme a Giancarlo c'è Clara Ceci, venticinque anni, nona generazione in vigna. «Vivo accanto a mio padre, ne assorbo le conoscenze. Non so immaginarmi lontana da qui».

Che il futuro è fatto soprattutto di radici lo sa bene anche Pietro Zito, che a Montegrosso, vicino Andria, ha costruito un ristorante dove, con la famiglia allargata del borgo, difende l'identità gastronomica murgiana. «Il cibo è quasi tutto omologato. Il nostro impegno sta nel preservare l'autenticità». Lo fa nel suo ristorante, Antichi Sapori, e nell'orto poco distante, punteggiato dai massi della Murgia, sottratti allo «spietramento» degli anni Ottanta. La potenza delle stagioni arriva attraverso i piatti: non si cucina nulla che non venga dall'orto. Una strada intrapresa nel 1993, quando ai primi clienti offriva le orecchiette di mamma Titina condite con la rucola del campo raccolta da papà Francesco. Nella sua cucina sono passati decine di giovani cuochi pugliesi.

Tra questi, Savino Benizio: «La vera cucina pugliese non è quella del mare, ma nasce dall'orto. Siamo cresciuti con la Murgia che chiama e dà da mangiare». Dopo diverse esperienze, tra cui quella con la famiglia Cerea, con il fratello Francesco è ripartito da «u cucl» di nonna Nicoletta, anche lei di Montegrosso. «Ho preparato la sua focaccia per tutte le brigate con cui ho lavorato. Chicco Cerea l'ha voluta inserire nel benvenuto del suo ristorante». Tornato ad Andria, ha aperto La Fokacciosa, il primo fast food di focaccia pugliese. Più alta e croccante della barese, si mangia liscia o condita con ingredienti del posto, uno per tutti la burrata, oggi protetta dal Consorzio Tutela Burrata di Andria Igp.

GENIUS LOCI

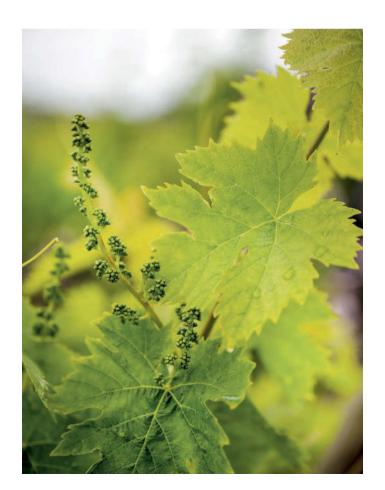
«La Murgia è vita», dice Ciccillo Gargano. Ha settantasei anni e, come diremmo oggi, è un forager: cerca lampascioni ed erbe spontanee. È lui il segreto della dispensa di Mezza Pagnotta, ristorante aperto nel 2013 a Ruvo di Puglia da due fratelli rivoluzionari, Francesco e Vincenzo Montaruli. «Facciamo cucina etnobotanica, disciplina che si apprende ascoltando i racconti di padri e madri murgiani, depositari della conoscenza dei vegetali selvatici messi in tavola». I due rendono arte culinaria il ricordo legato alla miseria gastronomica. Come il cardo selvatico, sono abitanti resistenti del territorio, hanno reinventato le sale di Villa Fenicia, dimora storica della città e, con accanto Ciccillo, la sua zappa e il suo sapere, ogni giorno ridanno identità al cibo.

Questo canto d'amore per le eredità culinarie risuona anche da Gelateria Mokambo. Vincenzo e Giuliana Paparella, esempi di testardaggine murgiana, hanno riportato in auge il gelato di famiglia carpendo dallo zio, Franco Paparella, i segreti del mestiere. Otto pozzetti di gelato «d'altri →

«[...] c'era altro che mi diceva d'essere a casa: il profumo delle Murge, delle sue mille erbe selvagge, il cardo mariano, la calendula, il finocchietto selvatico, la mentuccia e tante altre, misto all'odore delle rocce e della terra aspra»

RAFFAELLO MASTROLONARDO, *VIAGGIO NELLE PUGLIE*

Sopra, a sinistra, Francesco e Savino Benizio, creatori di La Fokacciosa ad Andria, con la nonna Nicoletta; a destra, la loro focaccia con salsiccia cruda, melanzane sott'olio e burrata. Sotto, a destra, lo chef Pietro Zito; i vegetali usati nel suo ristorante Antichi Sapori a Montegrosso sono coltivati in un orto a pochi metri dal ristorante. Sotto, a sinistra, orecchiette di grano arso.

Sopra, a sinistra, Clara Ceci, nona generazione e futuro dell'Azienda Agricola Biologica Agrinatura di Andria, con il padre Giancarlo e la madre Rosalia; a destra, un calice di Apnea Giancarlo Ceci, metodo classico da Bombino Bianco; sotto, a sinistra, pampini e futuri grappoli in vigna; a destra, uno spuntino con burrata, focaccia, verdure grigliate e un calice di rosato da Bombino Nero.

Sopra, a sinistra, la sala di Il Rimedio, ambientato nella prima farmacia di Andria, aperta nel 1842; a destra, il mixologist Savio Spione mentre prepara il Tommy's Margarita. Sotto, a sinistra, la Burrata di Andria Igp; a destra, il casaro durante la rottura della lenza che genera lo sfilaccio interno, fatta rigorosamente a mano, come da disciplinare.

Sopra, a sinistra, la Cialledda di Vincenzo Dinatale, chef di Luce, il ristorante dell'hotel Ognissanti, a Trani: spigola, dentice e ricciola frollati con gamberi, cozze, seppie e le verdure della tipica acquasale pugliese; a destra, prima colazione all'hotel. Sotto, a sinistra, Angelantonio Tafuno, proprietario di MuhBar ad Altamura, con la sua collaboratrice Lais Zimmermann; a destra, il suo Pallone di Gravina, presidio Slow Food, medaglia d'oro ai World Cheese Awards.

Sopra, a sinistra, il pane di segale di Marco Lattanzi del Panificio Il Toscano, a Corato. A destra, lo Scettro del Re della Gelateria Mokambo, a Ruvo di Puglia. In basso a sinistra, i fratelli Francesco e Vincenzo Montaruli, creatori di Mezza Pagnotta, ristorante etnobotanico a Ruvo; a destra, la loro Fonduta di pecorino a latte crudo, fave fresche e puntarelle di cicoria con fiori di cipollina.

Sopra, a sinistra, Gloriana Tesoro, anima di Fefino, ristorante vegano «inclusivo» a Trani; a destra, la sua tartelletta di farina di avena e lenticchie, maionese vegana, tartare di carote, patate e barbabietole.
Sotto, la famiglia del ristorante Casa Sgarra e di Starpops, a Trani: lo chef Felice Sgarra con i fratelli Riccardo e Roberto.

«Mare di ulivi che giunge fino all'altro mare, sulle cui scogliere torri solitarie guardano da secoli l'andirivieni delle onde e la gioia, o la tragedia, degli approdi, anche di quelli soltanto sognati»

ANTONIO PRETE

tempi», fatto senza scorciatoie, nel cuore di Ruvo. A renderli famosi lo Scettro del Re, un cono da settanta euro fatto con gelato allo zafferano dell'Iran, panna e foglia d'oro, e la ricercatezza delle materie prime usate tra cui trentatré varietà di fave di cacao, usate a rotazione per un cioccolato «evolutivo», e cinque tipi di vaniglia per la sontuosa Crema del Re 1840.

Angelantonio Tafuno, trentuno anni, difende l'eredità pastorale lavorando il latte. «Tutto parte e ritorna alla terra». Lui è la quarta generazione del caseificio Stella Dicecca e creatore del Muhbar, cheese bistrot specializzato nella divulgazione casearia. Il suo Pallone di Gravina Presidio Slow Food ha portato ad Altamura la medaglia d'oro del World Cheese Awards. Vuole cambiare le cose con il suo formaggio. «Cerchiamo di conservare e proteggere gli ultimi allevatori rimasti, impegnati nella sfida di sostenibilità. Non c'è compromesso in questo atto di protezione».

Non si va via da Altamura senza una tetta della monaca della Pasticceria Monastero di Santa Chiara. Sara Tancredi, venticinque anni, depositaria delle ricette delle suore, reinventa il goloso dolce ogni giorno. Si viene qui anche per il pane e i suoi forni, come lo storico Panificio Di Gesù. Nell'arte bianca sta facendo scuola anche Corato, città dell'olio e sede di Molino Casillo. Qui Marco Lattanzi ha portato la segale, creando un pane che «sente la differenza delle mani». Perito agrario, quarant'anni, viene dalla terra e alla terra torna grazie al lavoro nel Panificio Il Toscano, coltivando la sua segale in collaborazione con Antonio Caputo, giovane fondatore di Milonia Bio. Perché, come dice Ciccillo, «la vera fortuna dell'uomo è l'altro uomo».

VEDERE IL MARE

Dal Castel del Monte terra e mare stanno in uno sguardo. La costa ha un forte ascendente sul popolo dell'entroterra, tanto che sulle tavole non c'è festa senza frutti di mare. Questo legame ha spinto alcuni imprenditori di Corato a investire nel settecentesco Palazzo Trombetta, trasformandolo in un simbolo di comfort e bellezza al limitare del porticciolo di Trani: l'hotel Ognissanti, sette camere, quasi tutte vista mare, una spa, la terrazza dove fare colazione e yoga all'alba e l'aperitivo al tramonto, e il wine bar Ognissantino. Luce è il ristorante dell'hotel dove Vincenzo Dinatale ha scelto di mettere in scena il suo ritorno in Puglia. Dopo diverse esperienze all'estero, tra cui da Ángel León e nelle cucine di El Celler de Can Roca, lo chef giovinazzese, trentaquattro anni, mette in tavola i prodotti della terra insieme a quelli del mare. Nella capitale pugliese del gusto secondo la Guida Michelin brillano le stelle di Quintessenza e Casa Sgarra, ma ci sono anche tante tappe insolite. In via Mario Pagano, tra tavoli vintage e vecchie credenze, da Fefino Gloriana Tesoro propone una cucina inclusiva, senza glutine e lattosio, creativamente vegana. Pochi passi e si arriva da Terza Luna di Adriano Divito, trentadue anni, innamorato di tè, tisane, spezie e specialty coffee. Spingendosi fino al Lungomare Cristoforo Colombo, la passeggiata suggestiva e rigenerante invita a una pausa in cui terra e mare si ricongiungono. Da Starpops, bistrot dei fratelli Sgarra, le cime di zucchine si mescolano alle tagliatelle di mare e a quelle di grano arso. Il riso patate e cozze arriva in tavola con un tocco gourmet. «Noi che veniamo dalla terra, lavorando a Trani siamo finalmente entrati nel vivo della cucina di mare», spiega Felice Sgarra.

Ma il richiamo dell'entroterra è irresistibile e per la sosta serale che conclude la giornata si va in un luogo che risana: ad Andria, in piazza Catuma c'è Il Rimedio. Nelle stanze della prima farmacia della città, aperta nel 1842, questo locale curato e accogliente offre rimedi di ogni tipo solidi e liquidi, benefici per il corpo e per lo spirito. ■

INDIRIZZI

Azienda Agricola Biologica Agrinatura Giancarlo Ceci srl, Andria (BT), *giancarloceci.com*
Antichi Sapori – Pietro Zito, Montegrosso (BT), *pietrozito.it/antichi-sapori*
La Fokacciosa, Andria (BT), *cell. 388 880 8090*
Mezza Pagnotta, Ruvo di Puglia (BA), *cell. 347 999 6475*
Gelateria Mokambo, Ruvo di Puglia (BA), *mokambogelateria.com*
MuhBar, Altamura (BA), *cell. 377 391 4333*
Pasticceria Monastero di Santa Chiara, Altamura (BA), *tel. 080 523 6903*
Panificio Il Toscano, Corato (BA), *panificioiltoscano.com*
Ognissanti, Trani (BT), *ognissanti.eu*
Fefino, Trani (BT), *fefino.it*
Terza Luna Trani, Trani (BT), *terzaluna.com/trani*
Starpops, Trani (BT), *starpops.it*
Il Rimedio – Ristrò in Farmacia, Andria (BT), *ilrimedioristro.it*

E POI MI TUFFO

RICETTE
ILARIA CASTELLLI
TESTI
FEDERICA SOLERA
FOTO
GUIDO BARBAGELATA
STILE
BEATRICE PRADA

ZUCCHINE MARINATE, GELATINA DI CIPOLLA E FORMAGGIO AL LIME

Nelle giornate più calde servono piatti che rinfrescano, dissetano e lasciano leggeri. Eccone sei, ciascuno con qualcosa di speciale (non perdete la tagliata di anguria). Buon bagno!

Piatto bianco dei ravioli **H&M Home**, piatti delle zucchine **Tescoma**, posate **Zara Home**.

RAVIOLI DI MELANZANA CON POMODORINI

Piattini e ciotole della crema fredda **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto dell'anguria **H&M Home**, alzata dell'anguria e vassoio **Tine K Home**, piattino sotto l'alzata **Tescoma**, posate **Zara Home**; pouf a righe, tappeto e cuscini **Maisons du Monde**.

CREMA FREDDA AL MANGO CON CECI CROCCANTI

LA MIGLIORE
RICETTA
ITALIANA
TAGLIATA DI ANGURIA AL FORNO

CERNIA CON VESTITO DI ZUCCHINE E TRE SALSE

ZUCCHINE MARINATE, GELATINA DI CIPOLLA E FORMAGGIO AL LIME

Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 11 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g zucchine verdi**
- **250 g cipolle rosse**
- **200 g formaggio fresco spalmabile**
- **3 g agar-agar**
- **2 lime – miele – pepe rosa aceto di riso – zucchero pepe di Sichuan – sale olio extravergine di oliva**

PER LA GELATINA

Affettate finemente le cipolle. Ponetele in una ciotola con 300 g di acqua, 60 g di aceto di riso e 15 g di zucchero; coprite con la pellicola e fate marinare in frigo per 10 ore. Infine filtrate la marinata; versatene 200 g in una casseruola, unite l'agar-agar, miscelate bene con una frusta, scaldate dolcemente fino a un leggero bollore, quindi togliete subito dal fuoco. Trasferite in un contenitore con coperchio e fate raffreddare per 2-3 minuti, mescolate con una frusta e ponete in frigo per almeno 30 minuti. Tagliate la gelatina in tocchi e frullatela con un mixer fino a una consistenza cremosa, unendo, se serve, pochissima acqua fredda.

PER IL FORMAGGIO AL LIME

Amalgamate il formaggio con il succo dei lime e 1 cucchiaino raso di zucchero. Coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per 15-20 minuti.

PER LE ZUCCHINE

Affettate le zucchine a nastri molto sottili. Emulsionate 6 cucchiai di olio con 2 cucchiai di aceto di riso, 1 cucchiaino abbondante di pepe rosa, 1 cucchiaino di pepe di Sichuan, 2 prese di sale, 2 cucchiai di miele. Stendete le zucchine in una pirofila, irroratele con la marinata, coprite con la pellicola e ponete in frigo per 15-20 minuti.
Formate 4 tortini: disponete i nastri di zucchine in un coppapasta, dando una forma ondulata; riempite gli spazi con il formaggio e la gelatina di cipolla; condite con un po' di marinata e decorate a piacere con acetosella.

RAVIOLI DI MELANZANA CON POMODORINI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g pomodorini ciliegia**
- **270 g melanzana**
- **250 g ricotta – 160 g farina 00**
- **40 g semola rimacinata di grano duro – 2 uova grandi olio extravergine di oliva sale – basilico – limone maggiorana**

Impastate le farine con le uova, 2 cucchiai di olio, una presa di sale. Lavorate per 10 minuti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare 20 minuti in frigorifero.
Tagliate la melanzana in dadini di 1 cm. Conditeli con 3 cucchiai di olio, sale, maggiorana e poca scorza di limone a filetti. Foderate una teglia con carta da forno inumidita, distribuitevi i dadini e cuoceteli nel forno statico a 180 °C per 20-30 minuti, finché non saranno morbidi. Frullatene metà poi amalgamate tutto con la ricotta e sale, se serve, ottenendo il ripieno.
Stendete la pasta sottilissima. Ponete 1 cucchiaino abbondante di ripieno ogni 7 cm, chiudete con altra pasta e tagliate dei ravioli di 7 cm di diametro.
Mondate i pomodorini e tagliateli a pezzettini. Condite con 3 cucchiai di olio, sale e basilico.
Cuocete i ravioli in acqua bollente salata, scolateli e servite nei piatti con i pomodorini e il loro condimento.

CREMA FREDDA AL MANGO CON CECI CROCCANTI

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g ceci lessati**
- **400 g pomodori ramati**

→

COPPA AL LIMONE
IN DUE CONSISTENZE

500 g mango
90 g pancarré
menta – rosmarino
aceto balsamico
olio extravergine
paprica dolce
farina 00
sale – pepe

Asciugate i ceci con un canovaccio; mescolateli con 1 cucchiaio di farina, 4 cucchiai di olio, un cucchiaino di sale e uno di paprica, pepe, rosmarino. Spargeteli su una teglia antiaderente, distanziati. Cuoceteli nel forno ventilato a 200 °C per 30 minuti.
Scottate i pomodori, incisi a croce, in acqua bollente per 2 minuti. Pelateli, rimuovete i semi e tagliateli a tocchi.
Mescolate 2 cucchiai di aceto balsamico con 1 bicchiere di acqua fredda; inzuppatevi per 10 minuti il pancarré spezzettato, poi strizzatelo e allungate la bagna con acqua fredda fino a ottenere 250 g di liquido.
Pelate il mango e tagliate a tocchi la polpa. Frullatela con i pomodori, il pancarré, 6 foglie di menta, la bagna diluita, 4 cucchiai di olio e sale. Ponete la crema in frigo per 30 minuti.
Servitela con i ceci, un filo di olio e menta. Guarnite a piacere.

TAGLIATA DI ANGURIA AL FORNO

Impegno Facile
Tempo 50 minuti più 1 ora di marinatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg anguria Perla Nera (varietà croccante con pochi semi)
200 g salsa di soia
200 g aceto di riso
120 g cipollotto
100 g olio di sesamo
50 g zenzero fresco
6-8 g alga kombu – sesamo
1 spicchio aglio – lime

Mescolate la salsa di soia, l'olio di sesamo, l'aceto di riso, le alghe sbriciolate, lo zenzero e l'aglio grattugiati ottenendo la marinata.
Tagliate l'anguria a rondelle spesse 3-4 cm ed eliminate la scorza. Ponetele in una pirofila, copritele con la marinata, sigillate con pellicola e mettete in frigo per 1 ora, voltandole dopo 30 minuti. Infine sgocciolatele (conservate la marinata) e infornatele a 180 °C per 25-30 minuti su una griglia con sotto una teglia che raccolga i liquidi; proseguite in modalità grill per altri 3-4 minuti. Sfornate le rondelle, passatele per 1 minuto per lato su una bistecchiera rovente, irrorando ogni lato con 1 cucchiaiata di marinata. Servite con succo di lime, rondelle di cipollotto e sesamo.

CERNIA CON VESTITO DI ZUCCHINE E TRE SALSE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 filetti di cernia
500 g zucchine
250 g pomodorini gialli
250 g pomodorini rossi
180 g olio di semi
2 lime
olio extravergine
aglio – sale – basilico

PER LE TRE SALSE
Cuocete separatamente in padella i pomodorini gialli e rossi tagliati a metà con 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio e sale. Schiacciateli per far uscire i succhi e fateli appassire a fuoco medio per 20 minuti. Infine frullate prima i pomodorini gialli con il mixer a immersione e poi quelli rossi, eliminando l'aglio. Passate al colino per una consistenza più liscia. Aggiustate di sale.
Pulite il basilico e frullate con il mixer a immersione le foglie con 2 cubetti di ghiaccio frantumati, sale, ½ bicchiere di acqua fredda ghiacciata, il succo di ½ lime. Continuate a frullare versando a filo l'olio di semi.
PER LA CERNIA
Mondate le zucchine e tagliatele a nastri molto sottili. Disponeteli, leggermente sovrapposti, su due teglie ricoperte di carta forno, in modo da formare 4 rettangoli (15x25 cm). Coprite le zucchine con altra carta da forno e pressatele con un peso che possa andare in forno, come una teglia più piccola o una pirofila. Infornate a 180 °C per 15-20 minuti.
Scaldate 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale in una padella antiaderente; quindi versatevi il succo di ½ lime e subito dopo unite i filetti di cernia. Cuoceteli a fuoco medio-alto per 5 minuti, voltandoli di tanto in tanto e irrorandoli da entrambi i lati con il succo di un altro ½ lime.
Adagiate i filetti di pesce sui 4 «vestiti» di zucchine e avvolgeteli aiutandovi con delle pinze. Serviteli con le salse colorate.

COPPA AL LIMONE IN DUE CONSISTENZE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 9 ore di riposo e raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g limoni con scorza edibile
400 g panna vegetale da montare
6 g agar-agar
1 mela
zucchero
essenza di vaniglia

Sbucciate i limoni con un pelapatate, ponete le bucce in una bacinella con 500 g di acqua e fate riposare in frigorifero almeno 6 ore.
Eliminate la parte bianca della scorza dei limoni e le pellicine, tagliate a pezzi la polpa ed eliminate i semi. Pesate polpa e succo ottenuti e raccoglieteli in una casseruola. Aggiungete zucchero (metà del peso di polpa e succo), ½ fialetta di essenza di vaniglia e coprite con pellicola a contatto. Lasciate riposare per almeno 2 ore; cuocete poi a fuoco medio per circa 30 minuti girando con un cucchiaio di legno di tanto in tanto: dovrete ottenere una marmellata densa. Unite la mela pelata, detorsolata e tagliata a pezzettini, proseguite la cottura per altri 10 minuti. Togliete dal fuoco e frullate per ottenere una marmellata omogenea.
Scolate le scorze; ricavate 400 g del liquido di macerazione e unite a freddo l'agar-agar, 40 g di zucchero, il succo di ½ limone filtrato. Scaldate sul fuoco tenue fino a leggero bollore, stemperate bene con una frusta e distribuite in 4 coppe. Raffreddate in frigorifero per circa 1 ora.
Montate la panna ben ferma. Fate attenzione: deve essere molto fredda. Incorporatevi poi la marmellata mescolando con una frusta. Lavorate ancora un poco con una spatola e dividete la spuma ottenuta nelle 4 coppe, sopra la gelatina ormai solida. Riponete in frigorifero fino al momento del servizio. Decorate a piacere con scorza di limone.

PER CANTINA KURTATSCH

UN SORSO DI MONTAGNA

Una splendida veduta dei vigneti che circondano Cortaccia e Andreas Kofler, presidente della cantina cooperativa. Qui sopra, uno scorcio della nuova e avveniristica Cantina Kurtatsch, le cui forme si ispirano alle montagne dei dintorni.

Tra i primi paesi che si incontrano lungo la Strada del Vino dell'Alto Adige c'è Cortaccia, celebre per i caldi e ripidissimi vigneti: tutti rivolti al sole si trovano a un'altitudine compresa tra i 220 e i 900 metri di quota e il dislivello di 700 metri rende il Comune un caso unico in Europa. Ben 190 famiglie fanno parte della cooperativa locale, la Cantina Kurtatsch, fondata nel 1900 e oggi divenuta tra le più importanti realtà produttive della provincia di Bolzano.
I soci lavorano 190 ettari di vigneti, distribuiti in piccoli appezzamenti curati come giardini. Le uve per i bianchi, espressivi e dolomitici, nascono sulle alture sopra il centro abitato, mentre nelle zone più calde eccellono le uve a bacca scura. Il modo migliore per scoprirli è prendere parte all'Esplorazione vitivinicola, un tour di un'intera giornata in cui si cammina tra le vigne, degustando ben 12 vini della linea Terroir nei rispettivi luoghi di origine. Tra le etichette da non perdere, l'intrigante Amos, una cuvée che restituisce tutto il carattere e la freschezza dei vini di montagna, e il Sauvignon Kofl, che profuma di frutti esotici, uva spina e fiori di sambuco e racconta dei ripidi vigneti della omonima zona a 500m di quota.

WWW.CANTINA-KURTATSCH.IT

VIENI A TROVARCI NEI MASI

Le usanze più antiche si rinnovano e giovani cuochi-contadini fanno meraviglie con ingredienti, piatti e vini molto vicini alla natura. Benvenuti nell'accogliente Valle Isarco

DI **FABIANA SALSI**, FOTO **DANNY CHRISTENSEN**

Al pascolo sui prati di Tre Chiese, sopra Barbiano, da dove si vedono le Dolomiti, dalle Odle al Sassolungo. Nella pagina accanto, il riebler, la frittella «spezzettata» che al Burgerhof Messner preparano con grano saraceno, latte, uova, burro di loro produzione; la servono con le mele e composta di prugne.

L'Abbazia
di Novacella. Fondata
nel 1142, è l'emblema
della produzione vinicola
locale; tra le etichette
più apprezzate, il Sylvaner
e il Kerner. Un tempo
era una cittadella,
di cui si può scoprire
la storia con un percorso
interattivo nelle nuove
sale del suo museo.

Gli abitanti della Valle Isarco dicono che Tre Chiese è uno dei loro *sommerfrische* (luoghi freschi per l'estate) preferiti. A 1220 metri di altitudine, è in un punto in cui la vista spazia dalle cime dolomitiche del Sassolungo fino alla Plose, passando per le Odle e il Gruppo del Sella. L'unico rumore è quello delle mucche che pascolano. Per il resto ci sono solo (poche) case di legno e pietra e le tre chiese distanti pochi metri l'una dall'altra che sono un misto di stili tra gotico e barocco.

LA PESCA DELLA FELICITÀ

Per vederle bussate alla porta del Messnerhof e chiedete di Lukas Gafriller: è lui che ha le chiavi. Trentatré anni, negli occhi la pace che può darti una vita in un posto così pieno di grazia, accoglie i visitatori e porta avanti il maso di famiglia. Tre camere, una stube, ma ora è bello sedersi ai tavoli della terrazza per gustare all'aperto tutti i classici altoatesini come gulasch e canederli, anche se da Lukas si arriva da tutta la provincia soprattutto per la sua trota. Bisogna prenotare: pesca solo quelle che servono, un po' più su del maso, in un laghetto con acqua di sorgente. Poi torna in cucina, farcisce il pesce con prezzemolo, aglio, olio e peperoncino, e lo passa in padella con un filo di olio. «Preparo le trote anche in salamoia, e per la famiglia spesso faccio il ceviche: l'ho imparato in Sudamerica», dice questo cuoco-contadino che viaggia spesso per trovare ispirazione. L'idea di portare le trote a metro zero è sua. «Sono andato in Austria per studiare Storia ed Etnologia. Ho preferito coltivare le mie passioni anziché fare un percorso tecnico, che non serviva perché qui il lavoro è semplice», prosegue Lukas, accompagnandoci nella stalla con i maiali, le mucche, il vitellino appena nato, e poi nell'orto. Tutto biologico. Per questo, e non solo, il Messnerhof fa parte della rete del Gallo Rosso, 1600 agriturismi di montagna in tutto l'Alto Adige che si distinguono per ospitalità e prodotti che rispettano la natura.

FERMIAMOCI A BERE

Del resto, la sostenibilità è connaturata nella gente di montagna. In Valle Isarco si scopre anche bevendo. Per esempio, i vini del Burgerhof Messner, sopra Bressanone. «Sono PIWI, →

C'è anche succo di mela nell'Apfelspritz del Plattnerhof, dove coltivano la classica Golden Delicious e la Sinfonia, dolce e croccante, e resistente agli infestanti. Sotto, Barbara Zingerle, la proprietaria del maso, e, nella pagina accanto, le frittelle di mela, un classico della casa.

che sta per *pilzwiderstandfähig*, cioè «viti resistenti ai funghi». Nascono da un incrocio naturale tra varietà autoctone e specie in grado di non subire danni da parassiti», ci spiega Johannes Messner che, con sua moglie Katrin Hammann, ha ripreso la produzione di uva dei genitori di lui, tra i primi a fare agricoltura biologica in Italia. Anche Johannes ha studiato in tutto il mondo e durante i suoi viaggi ha lavorato persino in un grande ristorante, poi è tornato. «Voglio essere libero. Cerco di autoprodurre tutto ciò che porto in tavola». Lo racconta mentre ci fa visitare la chiesetta del Settecento adiacente al maso, i due nuovi appartamenti e la sala degustazione appena ristrutturata. Poi andiamo nell'orto e tra i prati dove pascolano liberi i suoi animali, e alla fine assaggiamo i suoi piatti: un carpaccio, canederli e il riebler, frittella con grano saraceno, latte e uova cotta nel burro con le mele e servita con composta di prugne. Per provare bisogna prenotare: il Burgerhof Messner in estate apre solo su richiesta. A settembre tornerà a pieno regime. Sarà la stagione del Törggelen, una usanza nata in Valle Isarco con cui si festeggia il vino nuovo visitando i viticoltori che offrono anche i piatti della tradizione. Questo maso sarà tra quelli che incontrate passeggiando lungo il Sentiero del Castagno, bosco fitto che ora, in piena estate, regala bellezza e frescura. Il percorso parte da uno dei posti che in Valle Isarco non si possono non visitare: l'Abbazia di Novacella, fondata nel 1142, ed emblema della produzione vitivinicola locale. I suoi vini, tra i più rappresentativi e rinomati i bianchi Sylvaner e Kerner, si possono degustare anche durante speciali visite guidate tra i vigneti dell'abbazia, prima o dopo aver scoperto angoli mai visti, come il giardino barocco appena aperto per concessione dei canonici agostiniani.

QUATTRO PASSI NEL FRUTTETO

Se vi piace camminare, prendete poi il Sentiero delle mele: sette chilometri facili tra prati, laghetti e meleti. Parte da Naz Sciaves, dove Barbara Zingerle e Gunther Messner l'anno scorso hanno aperto il Plattnerhof. «Avevo bisogno di stare a contatto con la natura dopo anni in ufficio da impiegata», dice Barbara raccontandoci perché ha cambiato vita. Intanto entra nel grande recinto per dar da mangiare ortaggi freschi alle sue galline e alle neonate caprette Zorro e Mocca. Gunther →

Lukas Gafriller pesca le trote nel laghetto del suo Messnerhof, alimentato da acqua di sorgente; subito dopo saranno a tavola. Nella pagina accanto, sua madre Michaela accoglie gli ospiti con allegra cordialità. Sulla destra, il carpaccio del Burgerhof Messner e i proprietari Johannes Messner e Katrin Hammann.

nel frattempo tiene a bada Sammy, un cucciolone di San Bernardo inseparabile dai gattini di famiglia. Falegname di formazione, è stato lui a ricostruire l'antico maso con il legno dei boschi intorno. Ora ci sono quattro appartamenti e un ristorante dove servono originali piatti con le mele che coltivano. Ci fanno assaggiare un ottimo Plattnerburger, che è una focaccia cotta nel loro forno a legna, ripiena di mele arrostite abbinate alla carne del Landmannhof (l'allevatore è molto conosciuto in Alto Adige perché i suoi animali vivono all'aperto ascoltando buona musica). Nel frattempo ci rinfreschiamo con un Apfelspritz fatto con Prosecco, succo di mela e acqua minerale. Bello brindare a un'estate così. ■

INDIRIZZI

Messnerhof, Tre Chiese, *messnerhof-dreikirchen.it*
Burgerhof Messner, Bressanone, *burgerhof-messner.com*
Plattnerhof, Naz Sciaves, *plattnerhof-viums.it*
Abbazia di Novacella, *kloster-neustift.it*
Informazioni: *valleisarco.info/it suedtirol.info/it*

APPUNTAMENTI

Il **Brixen Food Festival** dal 7 al 9 luglio animerà i giardini Rapp. Dal 20 luglio al 10 agosto ci sarà invece **Summer Emotions**, e per quattro giovedì il centro storico si animerà con musica dal vivo e dj, mentre diversi locali offriranno menù e drink speciali. Il 2 agosto con la **Dine, Wine & Music** la piazza del Duomo di Bressanone diventerà un ristorante a cielo aperto. ***brixen.org/it***

PRENDILI ALLA LEGGERA

Vino sotto il sole? Sì, ma che sia fresco e lieve, con poco o niente alcol. Esploriamo il successo di nuovi modi di bere con uno dei primi viticoltori che ha proposto bottiglie a grado zero

DI **VALENTINA VERCELLI**

Il riscaldamento globale aumenta il grado alcolico nei vini, ma il pubblico va nella direzione opposta, premiando le bottiglie che non superano i 12% vol. Accanto alle tipologie dove tradizionalmente l'alcol è contenuto, come il Prosecco, il Lambrusco o il Moscato, nascono prodotti per soddisfare questa nuova richiesta. Ce li racconta Martin Foradori della cantina Hofstätter.

Da quanto tempo ha iniziato a produrre vini senza alcol?
Le prime bottiglie sono state prodotte nel 2021 nella mia azienda in Germania (*Dr. Fischer*, ndr) e subito spedite in Italia.

Come le è venuta questa idea?
Mio figlio in quel periodo studiava enologia e viticoltura in Germania e grazie a un collega si è avvicinato al mondo dei vini dealcolati. Incuriosito, gli ho chiesto di portarmi qualche bottiglia e già al primo assaggio sono rimasto colpito; ho iniziato a studiare e ho deciso di avventurarmi su questa strada.

Come si produce un vino senza alcol?
La dealcolizzazione è un semplice processo fisico: in un innovativo alambicco viene creato un sottovuoto, grazie al quale la temperatura di ebollizione (e di evaporazione) dell'alcol scende da circa 80 a meno di 30 °C, una gradazione che permette di mantenere integri i profumi e la freschezza. Non tutte le varietà di uva, però, si prestano. Noi abbiamo il vantaggio di lavorare il riesling, che ha un'aromaticità senza eguali e una buona acidità, essenziali per la qualità del prodotto.

Come risponde il mercato?
Quando ho iniziato, in Italia i vini senza alcol erano pressoché sconosciuti, al contrario dei Paesi anglosassoni, scandinavi e della Germania. L'hôtellerie di alto livello, anche per effetto della richiesta da parte dei molti ospiti stranieri, è stato l'ambito da subito più interessato. Abbiamo avuto un'ottima richiesta anche da parte del mondo della mixology, che con un vino di questo tipo ha in mano un valido strumento per creare originali cocktail senza o con basso contenuto alcolico.

È una domanda in aumento?
I numeri di vendita parlano chiaro e sono in costante crescita. Molte altre aziende vitivinicole italiane si stanno avvicinando a questi prodotti e questo contribuisce sicuramente all'ulteriore espansione del mercato dei vini dealcolati. I consumatori ne apprezzano sicuramente l'assenza di alcol, ma anche il basso contenuto calorico.

In quali Paesi sono più richiesti?
Stanno rispondendo molto bene l'Italia e gli Stati Uniti ma l'interesse è diffuso su scala mondiale. In Italia anche la Gdo sta iniziando a interessarsi a questi vini, un importante segnale che dimostra come il consumatore sia sempre più attirato da questi prodotti innovativi. Gli sforzi maggiori li abbiamo dovuti fare con i ristoratori, per spiegare che un vino dealcolato non fa concorrenza al classico vino, ma offre un'alternativa per chi segue una dieta ipocalorica, deve guidare o, semplicemente, preferisce la leggerezza.

Martin Foradori Hofstätter, vicepresidente del Consorzio Vini Alto Adige, dal 1992 guida l'azienda vinicola di famiglia, con oltre un secolo di storia. Nel 2014 ha acquisito la tenuta Dr. Fischer in Mosella, dove produce Riesling lì dove il vitigno si esprime al meglio. Nel 2017 ha acquistato Maso Michei, in Trentino. La J. Hofstätter è una delle più grandi aziende vinicole a conduzione familiare dell'Alto Adige.

FOTO AG. GETTY IMAGES

10 vini entro 12 gradi alcolici

1. Valdobbiadene Prosecco Superiore Brut 52 2021 Santa Margherita
Tra i vini italiani più famosi con grado alcolico contenuto c'è il Prosecco Superiore, che nasce sulle colline di Conegliano e Valdobbiadene, patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. Il Brut 52 sfoggia i classici profumi di mela Renetta, pesca bianca e fiori di acacia e ha un gusto fresco e leggero. Ideale per l'aperitivo, versatile a tavola. A noi piace con la Caesar Salad.
14 euro, santamargherita.com

2. Asprinio di Aversa Metodo Classico Cripto 2018 I Borboni
Nasce nel Casertano, da viti che possono raggiungere anche i 350 anni di età e sono coltivate con l'antico e affascinante metodo dell'alberata. Dopo 30 mesi di affinamento sui lieviti, ha un gusto fruttato e agrumato e un sorso secco e slanciato, con ricordi minerali dati dai suoli vulcanici. Servitelo sui 6-8 °C con una frittura di paranza o con la mozzarella di bufala.
40 euro, iborboni.it

3. Lambrusco Montelocco Rosé 2022 Venturini Baldini
È un mix di lambrusco Grasparossa e Sorbara, vinificato con metodo Charmat, con un bel colore rosa cipria e profumi di lamponi, fragoline di bosco e amarena. Il leggero residuo zuccherino, ben bilanciato dall'acidità, lo rende perfetto con gli antipasti delicati, come una tartara di scampi al succo di frutto della passione. Servitelo sui 10 °C.
7,50 euro, venturinibaldini.it

4. Sicilia Damarino 2022 Donnafugata
Floreale, morbido e disinvolto, è un mix di ansonica e altri vitigni, prodotto nella tenuta di Contessa Entellina, nella Sicilia sudoccidentale. L'innovativo tappo è fatto con plastica riciclata, raccolta nelle zone costiere. Va bene per i primi pranzi all'aperto, con un piatto di spaghetti con le vongole. Anche al super.
9,50 euro, donnafugata.it

5. Riesling Steinbock Dr. Fischer
Da uno dei vigneti più vocati della Mosella tedesca, è frutto di un'intuizione di Martin Foradori, che da qualche anno ha deciso di proporre anche vini completamente senza alcol, prodotti con un innovativo sistema di distillazione sottovuoto. Marcata mineralità, morbidezza, freschezza e profumi di agrumi e di frutti bianchi sono le caratteristiche di questo bianco fragrante, che si abbina bene con il sushi. Servitelo sugli 8-10 °C.
11,50 euro, hofstatter.com

6. Sou Ma³ Alois Lageder
Da qualche anno l'azienda altoatesina sperimenta soluzioni in vigna e in cantina per contrastare i cambiamenti climatici; da vigneti piantati in altitudine, scelta di vitigni alternativi e resistenti, e vinificazioni con i raspi nascono a ogni vendemmia vini che simboleggiano il frutto di queste prove e che vengono imbottigliati nella linea Comete. Il Sou Ma³ è un Souvignier Gris delle annate 2018, 2019 e 2020, torbido, aranciato, minerale e con 12% vol. Stappatelo con un trancio di salmone alla griglia.
25 euro, aloislageder.eu

7. La Gioiosa 0.0
È uno spumante completamente senza alcol, prodotto a partire dal mosto che viene combinato in autoclave con l'anidride carbonica. Caratterizzato da una bollicina decisa, ha aromi freschi di mela, pera e fiori di sambuco e un sapore dolce, ben bilanciato dall'acidità. Servitelo all'aperitivo, con una tartara di salmone al lime.
7 euro, lagioiosa.it

8. Fresco Rosso 2021 Masi
L'etichetta è figlia di un progetto dei celebri produttori di Amarone che mira alla sostenibilità, anche con la nuova bottiglia, leggerissima. Il Fresco Rosso è prodotto da agricoltura biologica, con lieviti indigeni, senza filtrazione e con un grado alcolico che supera di poco gli 11% vol. Certificato vegano, è un mix di corvina e merlot di un bel colore cerasuolo chiaro. Con i suoi freschi profumi di ciliegia è il vino giusto per chi preferisce un rosso anche all'aperitivo. Servitelo sui 12-14 °C. Ideale per uno spuntino pomeridiano con pane e salame.
12 euro, masi.it

9. Toscana Rosso Scapigliato 2021 Calafata
Prodotto con metodi naturali sulle colline Lucchesi da vecchie viti di ciliegiolo, aleatico e altre varietà locali, è definito un «rosso da merenda» per la sua scorrevolezza e leggerezza (ha 11,5% vol.). I suoi fragranti aromi fruttati lo rendono perfetto con la pizza Margherita, ma è da provare anche con un cacciucco alla livornese. Stappatelo fresco, sui 14-16 °C.
17 euro, calafata.it

10. Moscato d'Asti 2022 Vietti
Il re dei vini dolci e spumeggianti ha una gradazione alcolica di circa 5% vol., caratteristica che lo rende perfetto anche a merenda (provatelo anche con stuzzichini salati) o per accompagnare la macedonia. Il Moscato d'Asti 2022 di Vietti ha i caratteristici profumi di frutta estiva, fiori ed erbe, con un finale che ricorda lo zenzero. Se volete stupire i vostri ospiti, stappatelo con l'aragosta.
12 euro, vietti.com

Mediterraneo
Novità Home
NATURAL STYLE
novitahome.com @novitahome

100 GELATERIE DAVVERO AL TOP

FOTO AG. ADOBESTOCK

Da Nord a Sud, 100 indirizzi scelti per voi da La Cucina Italiana, sulle orme del gelato artigianale di qualità. Grandi maestri, emergenti ecosostenibili, tendenze (mai provato il gusto ai fiori selvatici?): ritratto di un'Italia golosa ed eccellente costellata da 39mila gelaterie, per un fatturato annuo di 2,7 miliardi, 75mila impiegati e una crescita del 20%, nonostante i rincari

A CURA DI **SARA TIENI**

PIEMONTE

1. Canelin
(Acqui Terme, AL)
Oltre al leggendario torrone, in questo locale storico ci sono i gelati di Giovanni Verdese e di sua nipote. Una lunga tradizione e pochi ma memorabili i gusti: caffè (con il caffè della moka), nocciola, limone (spremuto a mano). Tra i segreti? La frutta secca è tostata da loro, per farne correttamente uscire aromi e sapori.
Tel. 0144 323340

2. El Gelatè
(Avigliana e Moncalieri, TO)
Gelateria biologica che usa solo ingredienti naturali. Alessandro Senese è convinto che solo da ingredienti buoni si possa fare il buon gelato. Tra i gusti cult, Crema al Passito del Ghiaccio, ovvero una base crema con nocciole e scaglie di cioccolato insaporita delicatamente da passito del ghiaccio di Chiomonte in Val di Susa.
Tel. 380 7819085

3. Gelateria Bertinetti
(Biella)
Conosciuta come «la gelateria dei Giardini». Notevoli pistacchio e nocciola. La panna montata? Davvero eccellente.
Tel. 0152 252465

4. Marco Serra Gelatiere
(Carignano, TO)
Un grande maestro gelatiere noto per l'uso minimo degli zuccheri e degli addensanti. Eccezionali i gusti in purezza (fiordilatte e crema) o ispirati alla pasticceria (panettone e meringata). Solo su ordinazione il suo gelato gastronomico: non fatevi scappare quello ai ciapinabò (i topinambur), una specialità di Carignano da abbinare alla tipica bagna cauda. Un tocco vintage? Le coppe con variazioni sull'affogato.
marcoserragelatiere.com

5. Alberto Marchetti
(Torino)
La gelateria del maestro pasticcere Alberto Marchetti vi conquisterà con i gusti creati (anche) con i prodotti presidio Slow Food. Il nome «casa» allude a un progetto che è certamente gelateria ma anche spazio dedicato ai produttori, ai laboratori e ai corsi. Il latte usato è quello fresco delle valli piemontesi. Un segreto? Il tocco di latte condensato che è la firma della casa.
albertomarchetti.it

84

6. Gelati D'Antan
(Torino)
Nicolò Arietti punta sul nome per spiegare una filosofia: gelati «d'antan», ovvero fatti come una volta, il che significa zero basi, niente addensanti né conservanti. Da provare assolutamente il gelato al lampone con Malvasia Dolce, il Profumi di Bosco (latte alpino e miele millefiori, fiori secchi di lavanda) e lo strepitoso zabaione. Tanta la sperimentazione per questo pluripremiato maestro che punta a stupire con gusti tipo il Mascarpolline, con il polline della celebre Erboresteria Orsini.
Tel. 331 4675801

7. Mara dei Boschi
(Torino)
Siamo nella bottega di Riccardo Ronchi, che ha testato 50 tipologie di pistacchio per trovare quello perfetto. Tre negozi e oggi un laboratorio dedicato solo al cioccolato. Non perdetevi la fragola, la pinolata, il caramello salato e il gusto cult della casa, il «marotto», versione personalizzata del gianduiotto. Varie gelaterie a Torino, tra cui quella in piazza «Carlina», come la chiamano i torinesi.
maradeiboschi.it

8. Pepino
(Torino)
Si viene per il classico «pinguino» ideato qui 80 anni fa (alla crema, menta o gianduia) ma anche 50 gusti di gelati sfusi preparati nel laboratorio di Avignana, tra cui il sostenibile gusto Persea (avocado al gusto lime) e la crema con fior di meliga, tipico. Un'istituzione dal 1884.
gelatipepino.it

9. La Carapina
(Viverone, BI)
Gelateria artigianale, con forno. Superlativi i gusti alla frutta e il loro cioccolato fondente.
Tel. 349 8647516

VALLE D'AOSTA

10. Ravì
(Courmayeur, AO)
Una bottega recente (apre nel 2021) con pasticceria, gastronomia e la gelateria. I gelati sono preparati con amore e maestria da Velentina Bianco secondo ricette originali del 1935: ci sono le frutte e le creme classiche. Sontuosa la vaniglia e cremosa la nocciola di Piemonte Igp, come pure il cioccolato al latte

FOTO ANDREA STRACCINI

o fondente. La vera chicca? Una ricca selezione di dolci francesi da abbinare ai gelati: dai macaron alla tarte aux pommes. *Tel. 327 3855242*

LIGURIA

11. Ara Macao
(Albissola SV)
Un premio a Gabriele Scarponi per la versatilità e la capacità di creare gusti fuori dell'ordinario (da assaggiare il Netflix, con pop corn al burro salato). *Tel. 347 8642931*

12. Cremeria Spinola
(Chiavari, GE)
Matteo Spinola è un virtuoso delle creme: quella all'uovo, con scorze di limone o il Cocco d'inverno, ma anche Sacher, con pezzi di albicocche candite. Le consistenze di questo maestro bolognese trapiantato in Liguria sono vellutate e cremose senza risultare stucchevoli o grasse. Davvero imperdibili anche i sorbetti e le granite, tutte con frutta rigorosamente di stagione. *Tel. 342 7582497*

13. Profumo
(Genova)
Maestro pasticciere, Guido Profumo regala gusti alla frutta straordinari, e uno zabaione da sogno. Ma una delle specialità della casa è la nocciola. Si parte da nocciole crude, che vengono pelate e poi lavorate e tostate: il laboratorio si appoggia alla pasticceria interna per micronizzare tutta la frutta secca. *villa1827.it*

14. U Magu
(Pietra Ligure, GE)
Guido Cortese è un esperto nella rivisitazione e valorizzazione dei prodotti del territorio, dal chinotto di Savoia ai pinoli, dal basilico al dolce *stroscia*. *Tel. 019 624151*

15. Qualcosa di buono
(Moneglia, GE)
Gelati classici e stagionali ma anche ottime creme spalmabili e lievitati tra cui il babà in vasocottura. Il locale è sulla spiaggia, i gelati serviti in eleganti coppe d'antan. Ottimi anche i sorbetti. I gusti sono classici con alcune varianti originali in edizione limitata a seconda della stagione. *qualcosadibuono.eu*

LOMBARDIA

16. La Pasqualina
(Almenno San Bartolomeo, BG)
Gelateria e pasticceria dal 1912, conta fornitori eccellenti come la famiglia Aceto che produce limoni sfusati nel cuore di Amalfi. *lapasqualina.it*

17. Fiordipanna
(Arese, MI)
Il gelato di Osvaldo Palermo è da provare per le numerose varianti al cioccolato e (fantastici) gusti senza glutine. *fiordipanna.com*

18. Gelateria Le Piscine
(Busto Arsizio, VA)
Locale minuscolo fatto solo di un banco dei gelati e una grossa lavagna nera sulla quale ogni

giorno vengono scritti i (tanti) gusti disponibili, divisi tra quelli a base acqua e quelli a base latte. Da provare i gelati fatti con produttori, pasticcieri e artigiani locali, come la Cassata di bufala o il Triplo nocciola con il Dolce Varese prodotto da una piccola bakery della zona. *gelaterialepiscine@icloud.com*

19. Il Dolce Sogno
(Busto Arsizio, VA)
Dietro questo locale pluripremiato c'è Lucia Sapia: 2 master presso la Carpigiani Gelato University, e il premio di miglior gelato del mondo nel 2008. La filosofia? Il Metodo Natura, una lavorazione del gelato in cui il saccarosio viene sostituito da altri ingredienti, tra i quali, per esempio, il fruttosio, caratterizzati da un più basso indice glicemico. La Vanitella (crema alla vaniglia con crema gianduia) è uno dei gusti da ricordare. *Tel. 0331 620832*

20. Copacabana
(Casalmaggiore, CR)
Carlos Silva e la moglie Shimena hanno recuperato l'usanza di mangiare il formaggio con la frutta, traducendola in gusti ad hoc. *gelateriacopacabana.com*

21. Oasi American Bar
(Fara Gera D'Adda, BG)
Banana Split e Amarenata, tra i classici di questa premiata gelateria che punta anche sui «gusti funzionali» a base di superfood. *gelateria-oasi.it*

22. Gelateria Al Porto
(Imbersago, LC)
Solo procedimenti artigianali e ingredienti a km zero. Da provare? Un fantastico lampone. *Tel. 039 9920176* →

VADEMECUM

SCEGLIERLO E GUSTARLO

Dalla giusta consistenza al palato alla temperatura: ecco come deve essere un gelato artigianale a regola d'arte

Come si fa a capire se un gelato artigianale è davvero tale? E, soprattutto, se è di buona qualità? Lo abbiamo chiesto a un esperto, Marco Gemelli, giornalista e scrittore enogastronomico, membro della World Gourmet Society, direttore della testata *Il Forchettiere*, per anni nello staff del Gelato Festival.

1) Colore e aspetto
«Controllate la coerenza tra il gusto dichiarato e la colorazione dell'ingrediente base. Il pistacchio non sarà verde ma marrone chiaro. Diffidate delle masse troppo gonfie, lucide o troppo opache».

2) Assaggio e analisi olfattiva
«Il buon gelato, nonostante la bassa temperatura, sprigiona profumi intensi di latte e uova, cacao e frutta».

3) Cono o coppetta?
«Per un assaggio in purezza meglio la coppetta, senza granelle di frutta secca o creme complementari. Per apprezzarne al meglio la consistenza schiacciate la massa con la lingua sul palato per valutare la presenza di cristalli di ghiaccio (che non devono esservi) e apprezzarne la sofficità. Un buon gelato sarà privo di grumi e omogeneo.

4) Temperatura e struttura
«Anche qui, la virtù sta nel mezzo: il gelato non deve essere troppo freddo al palato né essere troppo untuoso o compatto, indice che contiene troppi grassi».

5) La gelateria
«Guardate il menù. La lista dei gelati non deve essere troppo lunga: 20 è un buon numero. Meglio pozzetti o vaschette non troppo grandi: significa che il gelato viene preparato più di frequente. Diffidate di frutta o materie prime esposte a vista sui gelati stessi: sa di excusatio non petita».

23. Gelateria Cagliani
(Luino, VA)
Per un caramello salato indimenticabile e per i gusti alla frutta.
Tel. 0332 533006

24. Antica gelateria Sartori
(Milano)
Storico baracchino dal 1937 presso la stazione Centrale, è celebre per nocciola, pistacchio e un amabile limone.
gelateriasartori.it

25. Artico
(Milano)
Maurizio Poloni è un maestro gelataio pluripremiato, 35 anni di esperienza alle spalle, tre botteghe in città e un'accademia del gelato. Da non perdere il suo pistacchio salato ma anche la selezione di cioccolati, per cui è famoso. Fondente in purezza al 70 o 90%, ma anche al sale di Guerande o con lo yuzu. *gruppoartico.com*

26. Crema
(Milano)
Due gelaterie, per una selezione di quasi 60 gusti. Dietro c'è Claudio Torcè, uno dei maestri del gelato italiano. Il banco è molto ricco: spiccano una selezione di cioccolati monorigine e aromatizzati a cui si aggiungono 5 varianti monorigine in versione sorbetto. Amanti della frutta? Ci sono gelso, uva e noci e fichi, ma solo in stagione. *gelatocrema.com*

27. Gelato Giusto
(Milano)
Banana, noci e cioccolato e Uva fragola valgono il giro.
gelatogiusto.it

28. Gelateria Misciolgo
(Milano)
Gusti estremamente stagionali. Ottimi anche i ghiaccioli: da provare quello all'anguria.
info@misciolgo.it

29. Gusto 17
(Milano)
Attenta ricerca degli ingredienti, per gelati non solo in cono o in coppetta ma anche per un'ampia scelta di stecchi, torte e bon-bon gelato. *gusto17.com*

30. I gelati di Boccia
(Milano)
Celebri il suo pistacchio e il variegato all'amarena con croccante. *Tel. 388 1818439*

31. Momenti
(Milano)
Piccola gelateria di due ventenni, che ha avuto subito successo perché accontenta tutti, anche con gelati senza zucchero (crema e cioccolato strepitosi), vegani e senza glutine.
gelateriamomenti.it

32. La gelateria di Dergano
(Milano)
Deliziose le combinazioni di gusti come ricotta e fichi oppure arachidi, caramello e dulce de leche.
Via Ignazio Ciaia, 6

33. Paganelli (Milano)
I loro biscotti al gelato e una superlativa stracciatella vi conquisteranno.
Tel. 02 42441183

34. Pavè Gelati & Granite
(Milano)
Simona Carmagnola punta su coppie intriganti come ananas e fieno o caffè e cardamomo. La maestria è la stessa dell'omonima pasticceria con forno. Non a caso qui si viene per il gusto Tarte tatin da abbinare magari al Pane e burro. Notevole tra i gusti alla frutta il kiwi. Ottimo il bilanciamento della dolcezza.
pavemilano.com

35. Adèl
(Novate Milanese, MI)
Gelateria itinerante che punta sulla naturalità. Niente coloranti e conservanti, aromi e additivi: l'unico addensante usato è la farina di carruba. Con i suoi carretti dei gelati la proprietaria Sara Fontana si impegna a diffondere la cultura del buon gelato fatto con materie prime selezionate, che acquista e poi lavora personalmente, ma anche dell'ecosostenibilità. Solo frutta fresca italiana da cultura integrata o biologica, nocciole Giffoni, cacao e cioccolato biologici ed equosolidali. *adelgelateria.it*

36. Vero Latte
(Vigevano, Pavia e Novara)
Il maestro gelatiere Massimiliano Scotti parte dal latte d'alpeggio di Bruna Alpina, proveniente dalla sua cascina appena fuori città. Tutto è preparato come una volta, senza additivi né conservanti, anche in abbinamenti molto contemporanei come Mele e lavanda e Castagna e rosmarino. C'è anche il gusto locale Ris e lat, ispirato al riso e al latte del Pavese, per veri romantici.
verolatte.it

VENETO

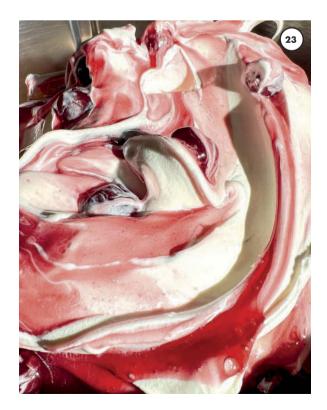
37. Caffè Gelateria Prealpina
(Cison di Valmarino, TV)
Vittorio Pasquetti, erede di una lunga tradizione, punta su creatività e materie prime. Tra i gusti, il Poveglia, gelato alla vaniglia aromatizzato con salvia, fragole e granella di nocciola. In onore all'isola veneta di Poveglia.
Tel. 351 700 2800

23

38. Gelateria Naturale Scaldaferro
(Dolo, VE)
Si viene qui per provare il gusto torrone, altra eccellenza della famiglia Scaldaferro, ma anche un superlativo cioccolato al 65%. I gelati sono prodotti da zero, senza basi né aromi aggiunti e la mantecazione avviene con mieli pregiati. Anche le quantità sono limitate: non più di 25 chili al giorno per vaschetta e un menù corto che accompagna la stagione. Da non perdere i sorbetti, come quello con bergamotto di Calabria servito con fettine di pesche fresche: una poesia.
scaldaferro.it

39. Golosi di natura
(Gazzo, PD)
Grande tecnica per questa realtà pluripremiata anche per il miglior gelato gastronomico. Il latte viene dalla latteria locale. Ottime le torte semifredde. Sorbetti favolosi, come lime, limone e basilico (quando è la stagione). In laboratorio c'è Antonio Mezzalira, premiato maestro con alle spalle anche un'esperienza nelle cucine di Massimiliano Alajmo. Degni di nota infine, e in linea con la tendenza, i gusti alcolici, come grappa e Prosecco, in collaborazione con note cantine.
golosidinatura.it

40. Gelateria Marisa
(San Giorgio delle Pertiche, PD)
Lucca Cantarin, rinomato pasticciere, ha ripreso le ricette di famiglia per portare all'eccellenza una storica realtà locale. Liquirizia e stracciatella, da provare, insieme a una delle 18 coppe con panna e frutta di stagione che si rifanno alla tendenza vintage, ora in voga, di un servizio ispirato agli anni Ottanta, ma rivisitata con tecnica e qualità di oggi.
pasticceriamarisa.it

41. Nico
(Venezia)
Affacciata sulle Zattere, si riconosce per la fila: tutti vogliono il gianduiotto gelato, un parallelepipedo di semifreddo

al gianduia, accompagnato da una generosa dose di panna montata, in versione da passeggio. *Tel. 041 522 5293*

42. Gelateria Savoia 1939 **(Verona)**
Dal 1939, a due passi dall'Arena di Verona. Optate per dei classici: un pinguino al cioccolato o una mattonella di semifreddo al croccante. *gelateriasavoia.it*

43. Zeno Gelato e Cioccolato **(Verona)**
Gelati allo yogurt del Parco naturale della Lessinia, mirtilli selvatici, ma soprattutto al cioccolato monorigine, che qui è un cult. Roberto Bonato ha la fissa per le materie prime di pregio. *zenoverona.it*

TRENTINO ALTO ADIGE

44. Officina del Gelo **(Avalon, BZ)**
Paolo Coletto e il figlio Gabriele puntano su una consistenza cremosa e vellutata. In banco in genere una quindicina di gusti. Ci sono i classici ma anche i gusti «glocal» come il limone con pino mugo e avocado con latte di capra e vaniglia. *officinadelgeloavalon.com*

FRIULI VENEZIA GIULIA

45. Gelateria Naturale **(Mortegliano, UD)**
Pierluigi D'Ambrosio fa una grande ricerca sugli ingredienti, a partire dagli zuccheri a basso indice glicemico. Arachide salata tra i primi gusti da provare. *Tel. 340 4875173*

46. Timballo **(Udine)**
Giancarlo Timballo emoziona con i classici come fiordilatte (madeleine dei sapori perduti) e yogurt, zabaione con pinoli caramellati, cassata e malaga, ma anche con originali creazioni al fieno e ai fiori selvatici (papavero e sambuco) in linea con una delle tendenze di adesso. Da non perdere, in stagione, il gusto alla ricotta di Coderno con la salsa ai mirtilli selvatici e soprattutto il fico, un sorbetto cremosissimo servito con salsa al mosto di uva rossa. *gelateriatimballo.it*

EMILIA-ROMAGNA

47. Barbara e Renato Maritozzi e gelato **(Bologna)**
Per raggiungere il Nirvana c'è il gelato allo zabaione Amleto con i maritozzi della casa. Garantiscono Renato Trabalza (chef) e Barbara Poggi (maestra gelataia). *Tel. 348 5166264*

48. Cremeria Santo Stefano **(Bologna)**
Tra i gusti sempre in carta ci sono le creme (classica o al limone), tra le stagionali da provare il gelato allo yogurt col miele dei colli bolognesi. *Tel. 051 227045*

49. Cremeria Scirocco **(Bologna)**
Andrea Bandiera è il «re» del gelato gastronomico. Ma anche i gusti dolci sono deliziosi: il sorbetto Essenza Cioccolato è fatto con un blend di cacao pregiati. *cremeriascirocco.it*

50. La Romana **(Ferrara)**
Gelateria-pasticceria, dal 1947, celebre per la qualità degli ingredienti. Gusti cult: nocciola e Marsala. *gelateriaromana.com*

51. Bloom **(Modena)**
Gelati ai fiori e alle erbe spontanee sono un classico di Gianluca Degani, come pure un superlativo melone. *bloomgelateria.it*

52. Ciacco **(Parma)**
Stefano Guizzetti è un enfant prodige del gelato che ha puntato su scienza e materie prime inusuali e eccellenti. Il risultato? Gusti come Crema del Miracolo con infusione di grano antico tostato. *ciaccolab.it*

53. Cremeria Capolinea **(Reggio Emilia)**
Il gelato del pasticciere Simone De Feo, celebre anche per i lievitati natalizi, è un'ottima sintesi di tradizione e sperimentazione. Da scoprire anche i gusti salati. *cremeriacapolinea.com*

54. Gelateria Sanelli **(Salsomaggiore, PR)**
Corrado Sanelli crea gelati gastronomici eccellenti, tramandando al figlio i suoi segreti. Il gelato alle rose è da capogiro (i fiori li coltivano loro). *Tel.0524 574261*

55. Il Teatro del Gelato **(Sant'Agostino, FE)**
Marco Gruppioni è rinomato per il suo gelato al cioccolato ma sono splendidi anche pera, fico e clementina. *ilteatrodelgelato.com*

TOSCANA

56. Cremeria Cecconi **(Arezzo)**
Stefano Cecconi è un giovane talento già premiato per la sua tecnica. Molto richiesta la cremolada al pistacchio siciliano. *Tel. 0575 080194* →

LE TENDENZE

Gelato al cioccolato
Un gusto che trova sempre più cultori. Stefano Ferrara di Gelato Lab (Roma), vince per la continua e meticolosa selezione delle diverse origini della materia prima, e per gli sforzi verso una ricettazione sempre più «pulita».

Gelato alcolico Interessa il mondo della sorbetteria e vuole grande tecnica: un esempio? Ciacco (Parma e Milano) e Golosi di natura a Gazzo (PD).

Gelato con i fiori
Aldo De Michelis di Perlecò (Alassio), autore di gusti come il Fondente del Madagascar e nasturzio o il Sorbetto di begonia.

Gelato gastronomico
Stefano Guizzetti di Ciacco, approccio da chimico, è l'ideatore di gelati «estremi» come il sorbetto alla carbonara, alla salsa tonnata o al ragù.

Gelato sostenibile
Ormai in molti sposano questa filosofia, come Cinzia Otri della Gelateria della Passera (Firenze), che è riuscita a creare un ottimo gelato da «scarti» di lavorazione di frutta e verdura.

Gelato ai gusti locali
Un esempio è Sergio Dondoli della Gelateria Dondoli (San Gimignano), che impiega ingredienti come lo zafferano per la Crema Santa Fina.

15

57. Il Fantino
(Campi Bisenzio, FI)
Storico indirizzo, questa gelateria-pasticceria è nota anche per colomba e panettone forciti di gelato, e la sua originale «porchetta» semifreddo.
Tel. 055 8960090

58. Gelateria della Passera
(Firenze)
Menzione alla sostenibilità per Cinzia Otri che ha creato il Green Vibes, un eccellente, e benefico, sorbetto ricavato dalle bucce della frutta.
gelateriadellapassera.it

59. Sottozero
(Firenze)
Ingredienti di stagione, consistenza cremosa e dolcezza contenuta.
Tel. 055 350624

60. Chiccheria
(Grosseto)
Gelato di bufala e mirtilli, come emblema di Manuele Presenti, maestro dei gelati naturali e fondatore dell'omonima Academy.
chiccheria.com

61. De' Coltelli
(Pisa)
Culto della stagionalità e delle materie prime qui dove Gianfrancesco Cutelli fa da sé lo yogurt acquistando ceppi bio per i fermenti.
decoltelli.it

62. Dondoli
(San Gimignano, SI)
Celebre sia per aver servito tre case reali, sia per le lunghe file quotidiane davanti all'ingresso, sia per l'uso di ingredienti locali come lo zafferano per la Crema Santa Fina.
gelateriadondoli.com

MARCHE

63. Rosa Cremeria Food
(Ancona)
A due passi dalle Tredici Cannelle, come chiamano gli anconetani la Fontana del Calamo, in pieno centro storico. All'interno di una gastronomia locale, anche gelato di produzione propria con 38 gusti per veri intenditori.
Tel. 071 203408

64. La Bottega Artigiana
(Falconara Marittima, AN)
Per scelta, vengono proposti solo 14 gusti, ma fatti al meglio. Specialità? Il gusto Novis: torrone mandorlato trasformato in gelato.
Tel. 071 911675

29

42

65. Gelateria Il Pinguino Quattrini
(Falconara Marittima e Sirolo, AN)
Erika Quattrini emergente pluripremiata è precorritrice nell'uso di prodotti innovativi come le farine di insetti e formaggi locali.
gelateriailpinguinoquattrini.com

66. Paolo Brunelli
(Senigallia, AN)
Pioniere eclettico con una predilezione per il cioccolato e propone anche un «gelato in tavoletta» che richiama i gusti del suo gelato.
paolobrunelli.me

UMBRIA

67. Carloni 1989
(Perugia)
In carta ci sono gusti alla Vanilla Bourbon del Madagascar, Limoni Igp della Costa di Amalfi. Per le creme, latte e panna freschi da allevamenti umbri.
carloni1989.it

68. Gelateria Crispini
(Spoleto, PG)
Alessandro Crispini col suo gelato al pistacchio ha vinto tutto, anche il Gelato World Tour.
gelaticrispini.it

LAZIO

69. Lolla Gelato (Bolsena, VT)
Lorenza Bernini si ispira alle materie prime del territorio come il Bruscolino, con semi di zucca, presidio Slow Food.
lollagelato.it

70. Gelateria della Darsena,
(Fiumicino, RM)
Avventuratevi all'assaggio del gelato in cui Vincenzo Lenci mette insieme fragole e peperoni.
Tel. 06 83923736

71. Gretel Factory
(Formia, LT)
Veronica Fedele ha improntato la sua produzione sul chilometro zero e sulla collaborazione con le fattorie locali. Gusto fragola superlativo.
Tel. 0771 268293

72. Greed Avidi di Gelato
(Frascati, RM)
Gusti del territorio (zafferano, ciliegie e gelsi colti dall'orto di casa) e sperimentazioni (sedano di Sperlonga).
Tel. 347 6236679

73. Fatamorgana
(Roma)
Maria Agnese Spagnuolo, ex allieva della chef stellata Cristina Bowerman, incanta con il suo doppio caramello.
gelateriafatamorgana.com

74. La Gourmandise
(Roma)
Gelati al latte di capra maltese e sorbetti senza lattosio sul banco del gelatiere-pasticciere Dario Bonelli. *lagourmandise.it*

75. Il Cannolo siciliano
(Roma)
Da non perdere il gelato al mandarino tardivo di Ciaculli, che è presidio Slow Food.
Tel. 06 2751006

76. Otaleg!
(Roma)
Si viene qui per il «pistacchio al quadrato» o per il «croccante totale»: il maestro gelatiere Marco Radicioni ama la sontuosità.
otaleg.com

77. Stefano Ferrara Gelato Lab
(Roma)
Un gelatiere-scienziato che ha studiato anche «tecniche di controllo del ghiaccio e mobilità dell'acqua». Ampia l'offerta di gusti ipocalorici e adatti a chi soffre di intolleranze. Da provare? La Stragianduia.
Tel. 06 6446 6657

ABRUZZO

78. Gelateria Duomo
(L'Aquila)
Francesco Dioletta, è il più premiato gelatiere della regione. Una rarità? Il gusto «pizza dolce», una specie di zuppa inglese versione *abruzzese*.
gelaterieduomo.com

MOLISE

79. Gerri
(Agnone, IS)
Lievitati – qui è famoso il panettone alla mela zitella – ma non solo: anche sorbetti e gelati (ottimi nocciola e foresta nera), con deroghe sulle specialità locali (il gusto Ostia)
gerripasticceria.it

80. Laboratorio a vista
(Termoli, CB)
In questa piccola bottega con laboratorio, di recente apertura, si va per lo zabaione al Moscato molisano con cioccolato fondente. Da accompagnare con le cialde fatte al momento.
Tel. 340 4873671

CAMPANIA

81. C'era una volta
(Benevento)
Il latte e la panna freschi, il gelato custodito nei pozzetti come un tempo. Gusti classici ma anche granite servite con la brioche.
Tel. 340 4291089

82. Gelizioso
(Sarno, SA)
Il gelato al fico e quello alle mandorle sono due dei migliori gusti estivi di questa piccola realtà dal menù corto e stagionale.
gelizioso.it

83. Gelateria Di Matteo
(Torchiara, SA)
Da Raffaele Del Verme merita specialmente il gelato di cioccolato, col plus della vista sul panorama del Cilento.
Tel. 0974 831012

PUGLIA

84. Gelateria Michel
(Peschici, FO)
Gelati ma anche cremolate (variante sulla granita) e sorbetti, per uno degli indirizzi più premiati della regione che punta molto sugli agrumi del Gargano.
gelateriamichel.it

85. Saben
(Trani, BA)
Tra le poche gelaterie del Sud dove si trova il gusto Crema pasticciera (senza liquore). Lo stile è fresco, come nel delicato gelato al sambuco, limone e miele (ormai per la prossima tarda primavera).
@gelateria.saben

86. G&Co
(Tricase, LE)
Antonella, Annalisa, Gabriella e Miriam Ricchiuto amano le sperimentazioni ma non perdono di vista la filiera corta, come per lo speciale gusto al Fico d'India magenta. *Tel. 342 7581228*

87. Provenzano
(Tuglie, LE)
Nel cuore del Salento, in questa antica gelateria artigianale per assaggiare lo Spumone, a base di crema, cioccolato, meringa variegata alla nocciola (dal 1920).
provenzanopasticceria.com

BASILICATA

88. Emilio (Maratea, PZ)
Emilio Panzardi lavora con cura e attenzione alle materie del territorio e ai suoi presidi Slow Food. *emiliomaratea.it*

89. Officine del Gusto
(Pignola, PZ)
L'indirizzo giusto per chi ama il gelato al cioccolato setoso, e lavorato senza lattosio, è la bottega di Luigi Buonansegna.
lab-officinedelgusto.it

CALABRIA

90. La Cremeria Vitaro
(Cosenza)
Prodotti locali e abbinamenti golosi nei gelati di Alberto Vitaro. Cominciate con Crema Donatella, con cioccolato bianco, cocco e mandorle.
vitarocremeria.it

91. Il Cantagalli
(Lamezia Terme, CS)
Francesco Mastroianni ha creato la catena Don Nino con gelaterie in Italia e all'estero (Spagna e Cina). Il suo gelato al pistacchio? Finisce anche nel panettone.
casamastroianni.com

92. Cremeria Sottozero
(Reggio Calabria)
Inebriante il gelato al bergamotto di Vincenzo Pennestrì.
Tel. 0965 24170

5

SICILIA

93. Don Peppinu
(Modica, RG)
Peppe Flamingo partendo da Modica ha dato vita a una catena di «boutique del gelato» di altissima qualità.
donpeppinu.it

94. Cappadonia Gelati
(Palermo)
Antonio Cappadonia ricerca e valorizza al massimo i prodotti locali attraverso il dialogo diretto con i produttori del territorio.
Tel. 392 5689784

95. Pasticceria Musumeci
(Randazzo, CT)
Da non perdere il Pignolo (pasta di pinoli, caffè in infusione, noci caramellate e massa di cacao). Ottime le granite siciliane e la pasticceria. *Tel. 095 921196*

96. Da Alfredo
(Salina, ME)
Un indirizzo memorabile per le granite. Ma prima assaggiate il mitico pane «cunzato»: contemporaneo al limone e fico.
Tel. 090 9843980

97. California Café
(Santa Teresa di Riva, ME)
Gabriele Fiumara è un emergente virtuoso. Agli ultimi Gelato Festival World Masters ha presentato il suo gusto Caro Papà (crema, mele caramellate e sbrisolona, il dolce che il padre di Gabriele portava in Sicilia dai suoi viaggi in Lombardia). *Tel. 392 6890349*

SARDEGNA

98. I Fenu (Cagliari)
Fabrizio Fenu trasforma in gelati e sorbetti le eccellenze sarde, dal miele di sulla alle piante selvatiche e officinali. *ifenu.it*

99. Dolci Sfizi
(Macomer, NU)
Nicolò Vellino vince per la ricerca sul miglior cioccolato: ha selezionato personalmente la massa di cacao Matambo nella regione della Huila in Colombia.
Tel. 393 8875178

100. Pasticceria gelateria Filigheddu
(Porto Pozzo, SS)
Qui si viene per il gelato al limone: da solo oppure montato con lo spumante per un fresco fine pasto. *giof.donac@gmail.com*

Fritta, al forno, ripiena, in crema, e anche come dessert. Alla melanzana il nostro cuoco ha dedicato cinque ricette giocando con l'affumicato e l'amaro del cioccolato

RICETTE **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **VALENTINA SOMMARIVA**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

PUNTARE SUL VIOLA

Piatto **Waiting for the bus**, fondo di carta da parati collezione Flora Ready Roll di **Jannelli&Volpi**.

RISOTTO ALLE MELANZANE CON CREMA DI PROVOLONE

MINI MELANZANE IMBOTTITE

Piatto di portata delle polpette e vaso giallo a forma di testa delle mini melanzane **Waiting for the bus**, piattino, tovaglietta e tovagliolo delle polpette **LaDoubleJ**, pirofila delle mini melanzane **Staub**.

POLPETTE DI MELANZANE
E MAIONESE
AL POMODORO AFFUMICATO

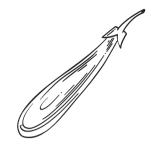
PÂTÉ DI MELANZANE AL CORIANDOLO E FINOCCHIETTO

Ciotola del pâté **Waiting for the bus**, fondo di carta da parati collezione Flora Ready Roll di **Jannelli&Volpi**; piattino decorato dei cannoli di melanzana **LaDoubleJ**.

CANNOLI
DI MELANZANA
AL CIOCCOLATO

LE VARIETÀ

TONDA O LUNGA VIOLA
È la più comune, con la buccia spessa, la polpa soda e un caratteristico sapore piccantino con finale amarognolo, che si può mitigare lasciando spurgare le fette con il sale. Segni di freschezza: polpa soda e lucida, taglio del picciolo recente. Se troppo mature, sviluppano semi, si asciugano e diventano amare.

BABY
Ovale, grande come un uovo, ha polpa soda e buccia abbastanza spessa, caratteristiche che la rendono particolarmente adatta a essere farcita, riutilizzando la sua polpa delicata. Le piante, poco più alte di mezzo metro, si possono anche coltivare in vaso. I frutti, prodotti in abbondanza per tutta l'estate, si conservano bene dopo la raccolta.

PERLINA®
Frutto di incroci convenzionali con caratteristiche simili a quelle della melanzana baby, è presente sul mercato dal 2000. Lunga poco più di dieci centimetri, ha buccia molto sottile (non serve eliminarla) e polpa compatta, meno spugnosa delle altre varietà, che assorbe poco olio in cottura; quasi priva di semi, è dolce, senza il finale amarognolo.

RISOTTO ALLE MELANZANE CON CREMA DI PROVOLONE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **420 g melanzane perlina**
- **320 g riso Carnaroli**
- **250 g panna fresca**
- **160 g Provolone del Monaco Dop**
- **1 cipolla rossa**
- **timo – basilico**
- **brodo vegetale – burro**
- **olio di arachide – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Sbucciate le melanzane, tagliate le bucce a strisce sottili e friggetele in olio di arachide bollente per 10 secondi; scolatele su carta da cucina. Sbollentate la polpa in acqua salata per 5 minuti.
Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio extravergine e una noce di burro; fatevi appassire la cipolla tagliata a pezzetti con qualche foglia di basilico per 3-4 minuti, quindi unite la polpa di melanzana e cuocete ancora per 7-8 minuti con ½ mestolo di acqua; infine frullate tutto.
Scaldate una casseruola con un paio di cucchiai di olio extravergine, tostatevi il riso con una presa di sale, poi portatelo a cottura in 17-18 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con un mestolo di brodo bollente e unendo, sempre a mestoli, la crema di melanzane. Togliete dal fuoco, mantecate con 90 g di provolone grattugiato, 50 g di burro e 1 cucchiaio di foglioline di timo, regolando di sale.
Scaldate la panna fino a 80 °C, quindi fondetevi 70 g di provolone grattugiato.
Distribuite il risotto nei piatti, e completate con gocce di crema di provolone e le bucce fritte.
IL PRODOTTO Il Provolone del Monaco Dop è un saporito formaggio a pasta filata stagionato, tipico della Penisola Sorrentina. In alternativa si può usare un caciocavallo, sempre stagionato.

MINI MELANZANE IMBOTTITE

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **500 g melanzane baby**
- **150 g melanzana lunga viola**
- **50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **50 g scamorza affumicata**
- **20 g capperi sotto sale**
- **2 filetti di alici sott'olio**
- **1 spicchio di aglio**
- **pasta di olive**
- **basilico**
- **erba cipollina**
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe bianco**

Tagliate le calotte delle melanzane baby e tenetele da parte; scavatene la polpa con l'aiuto di un coltellino affilato e tenetela da parte.
Sbucciate la melanzana viola e tagliate la polpa a cubetti.
Cuocete i gusci e le calotte delle melanzane baby in abbondante acqua bollente salata per 4-5 minuti. Sgocciolatele con cura e lasciatele raffreddare capovolte.
Tritate grossolanamente la polpa delle melanzane baby con quella della melanzana viola.
Tagliuzzate l'erba cipollina ottenendone 1 cucchiaio.
Scaldate una padella con un filo

ILLUSTRAZIONE AG. GETTY IMAGES

di olio e lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia; scioglietevi le alici, unite la polpa delle melanzane e cuocete 7-8 minuti; bagnate con ½ mestolo di brodo e proseguite la cottura per 2 minuti, schiacciando un po' la polpa; infine eliminate l'aglio, spegnete e mescolate la polpa delle melanzane con 1 cucchiaino di pasta di olive, i capperi dissalati sminuzzati, l'erba cipollina, il parmigiano grattugiato, 6 foglie di basilico spezzettate e una macinata di pepe.
Farcite le melanzane con il composto (usate una tasca da pasticciere). Disponetele in una pirofila, «tappatele» con una fettina sottile di scamorza e una fogliolina di basilico, copritele con le calottine, condite con un filo di olio, bagnate il fondo della pirofila con ½ mestolo di brodo vegetale e infornate a 180 °C per 15 minuti circa.

POLPETTE DI MELANZANE E MAIONESE AL POMODORO AFFUMICATO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **650 g melanzane lunghe viola**
- **100 g latte**
- **80 g pane raffermo**
- **50 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **20 g concentrato di pomodoro**
- **3 uova**
- **pangrattato**
- **pane panko (in alternativa, mollica di pane raffermo sbriciolata e tostata in forno a 150 °C)**
- **prezzemolo**
- **basilico**
- **maggiorana**
- **fumo liquido**
- **olio di semi**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto di vino bianco**
- **sale – pepe**

Tagliate le melanzane a metà, incidete la polpa con tagli longitudinali, conditele con un filo di olio e un pizzico di sale e cuocetele nel forno ventilato a 180 °C per circa 35 minuti. Scavate infine la polpa ed eliminate le bucce.
Ammollate in acqua il pane raffermo, strizzatelo bene e amalgamatelo alla polpa di melanzana con 50 g di grana, 1 uovo, qualche foglia di basilico spezzettata, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, foglioline di maggiorana, 30 g di pangrattato, sale e pepe. Formate 22-24 polpette.
Sbattete 2 uova; passate le polpette prima nelle uova, poi nel pangrattato, quindi di nuovo nelle uova e, infine, nel pane panko; friggetele in abbondante olio di semi ben caldo, poche alla volta, per poco più di 1 minuto, girandole per farle dorare uniformemente. Scolatele via via su carta da cucina. In alternativa, conditele con un filo di olio e cuocetele in forno a 180 °C per 10 minuti.
Preparate una maionese: frullate il latte con il concentrato di pomodoro; unite quindi un pizzico di sale, una macinata di pepe e 160 g di olio di semi versato a filo, continuando a frullare, finché non otterrete una consistenza densa; aggiungete 5 g di fumo liquido, una spruzzata di aceto e frullate ancora brevemente.
Servite le polpette accompagnandole con la maionese affumicata.

PÂTÉ DI MELANZANE AL CORIANDOLO E FINOCCHIETTO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **1,3 kg melanzane tonde**
- **6 piadine**
- **1 spicchio di aglio**
- **tahina**
- **olio di sesamo**
- **limone**
- **coriandolo**
- **paprica affumicata**
- **semi di finocchietto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate le melanzane a metà, incidete la polpa con tagli longitudinali e infornate a 180 °C per 40-45 minuti.
Sfornate, eliminate le bucce e ponete la polpa a scolare in un colino per 30 minuti. Frullatela poi con l'aglio, 1 cucchiaino di tahina, il succo di ½ limone, una presa di sale e 30 g di olio di sesamo.
Tostate in padella 1 cucchiaio di semi di finocchietto per 1 minuto.
Tagliate le piadine in quattro spicchi e tostatele brevemente nella stessa padella dei semi di finocchietto.
Condite la salsa di melanzane, con un giro di olio, i semi di finocchietto tostati, un po' di foglie di coriandolo, una spolverata di paprica e scorza di limone grattugiata.

CANNOLI DI MELANZANA AL CIOCCOLATO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **600 g ricotta**
- **350 g melanzana lunga viola**
- **200 g cioccolato fondente**
- **50 g zucchero semolato**
- **40 g cacao amaro**
- **30 g granella di pistacchi**
- **30 g zucchero a velo**
- **30 g liquore maraschino**
- **25 g cedro candito**
- **25 g arancia candita**
- **15 amarene sciroppate**
- **farina 00**
- **olio di arachide**

Tagliate la melanzana ricavando circa 15 fette; infarinatele e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo, scolandole via via su carta assorbente.
Tagliate il cedro e l'arancia canditi a pezzetti e dividete le amarene a metà.
Amalgamate la ricotta con lo zucchero a velo, i canditi e la granella di pistacchi. Distribuite la ricotta su un lato corto di una fetta di melanzana, quindi arrotolatela a involtino; chiudete con ½ amarena ciascuna estremità.
Preparate una salsa al cioccolato: fondete per un paio di minuti in un pentolino il cacao in polvere con lo zucchero semolato e 80 g di acqua.
Spezzettate il cioccolato e fondetelo nel microonde, mescolandolo ogni 30 secondi, per un totale di 2 minuti. Unite il cioccolato fuso al composto di cacao e zucchero, insaporendo con il maraschino.
Sistemate i cannoli di melanzane su un'alzatina o in un piatto di portata, completateli con fili di salsa di cioccolato e serviteli.

Nella pagina accanto, lo chef Gianfranco Pascucci e la moglie Vanessa Melis (in abito nero) al centro, circondati dalla brigata di cucina del ristorante Al Porticciolo, da quest'anno una stella Michelin.

TRIGLIA CROCCANTE, AGRETTI, MELA VERDE E POLVERE DI LAMPONI

CHE SAPORE

HANNO LE DUNE?

A Fiumicino, lo chef Gianfranco Pascucci ogni giorno mette in tavola un colloquio inedito tra le erbe della macchia mediterranea e l'universo marino che seduce gli appassionati

DI **FIAMMETTA FADDA**, RICETTE **GIANFRANCO PASCUCCI**, FOTO **GIOVANNA DI LISCIANDRO**

Se Fellini avesse fatto un film su quel pezzo di litorale che amava moltissimo, lo avrebbe scelto come interprete. Occhi verdi come il suo mare, la statura e la muscolatura di un pescatore, i modi riservati e pacati di chi è abituato a dialogare con la natura. Gianfranco Pascucci ha tutto quello che serve per rappresentare il territorio magico e selvatico che dalle coste basse e sabbiose del litorale di Fiumicino si addentra nell'Oasi di Macchiagrande, 280 ettari coperti da pini marittimi, caprifogli, corbezzoli, eriche, lentischi, oggi custoditi dal WWF. Di cui Pascucci è ambasciatore. Una vocazione annunciata da quando, negli anni Ottanta, era un ragazzino che andava a raccogliere le telline sulla spiaggia, e a trovare il nonno Pompeo nella storica trattoria Al Porticciolo a Fiumicino; poi era un viaggiatore goloso; poi un professionista bravo a far sentire a proprio agio i turisti in vacanza. E sempre c'era di mezzo il mare fino al colpo di fortuna dell'acquisto della locanda del nonno, che ha segnato il ritorno definitivo su quel litorale amatissimo, tra il canale, le reti e il porto. E l'inizio da orgoglioso autodidatta di uno stile inedito di cucina di pesce originale e indipendente. Adesso, accomodata nel luminoso ristorante punteggiato di citazioni azzurre, sono qui per assaggiarla.

«Non la chiami cucina di pesce, la mia è cucina di mare.»

Cioè?

«Il sapore del mare inizia dalla macchia, con le pigne cadute sul terreno salso, i germogli di rovo, il mirto, l'alloro. Man mano che ci si avvicina alla riva il colore e il sapore delle erbe cambiano: il rosmarino diventa più pungente, le bacche del lentisco più pepate, l'alloro più speziato. Spesso i miei piatti sono il risultato di una passeggiata nell'Oasi in compagnia del suo direttore Andrea Rinelli».

Però al limite della passeggiata arriva l'azzurro delle onde.

«Sì, ma il verde continua con le alghe, questo enorme forziere a nostra disposizione che non contrasta il gusto del pesce con note estranee acide o piccanti, ma lo esalta con una nota intensa di mare puro. I giapponesi lo chiamano umami. Perché usare il dado quando puoi mettere un'alga? Perché addensare con la farina quando puoi farlo con l'alga Mastocarpus che sa di scoglio? Oggi c'è un'ottima scelta di alghe disidratate. L'alga fagiolino, abbondante sulle coste bretoni, è ottima sciacquata e condita con olio e limone. E poi c'è il plancton, microalghe coltivate e liofilizzate, la mia scoperta più recente e affascinante. Un sapore intensissimo tra terra e mare».

Fra trent'anni, concordano gli scienziati, non ci sarà più pesce selvaggio. Lei, per definizione cuoco di mare, come affronta questo problema?

«Non possiamo più pretendere di avere sempre a disposizione il pesce più pregiato e costoso. Il blocco pesca non ha senso se, quando è permessa, se ne acquista il doppio per stoccarlo. Bisogna moltiplicare gli allevamenti seri. E rivalutare le specie bistrattate. Come gli straordinari muggini di Antonio Canu, che abbiamo fatto conoscere in collaborazione con l'Oasi WWF del lago di Burano, nella Maremma grossetana. Pochi costi, grandi gusti».

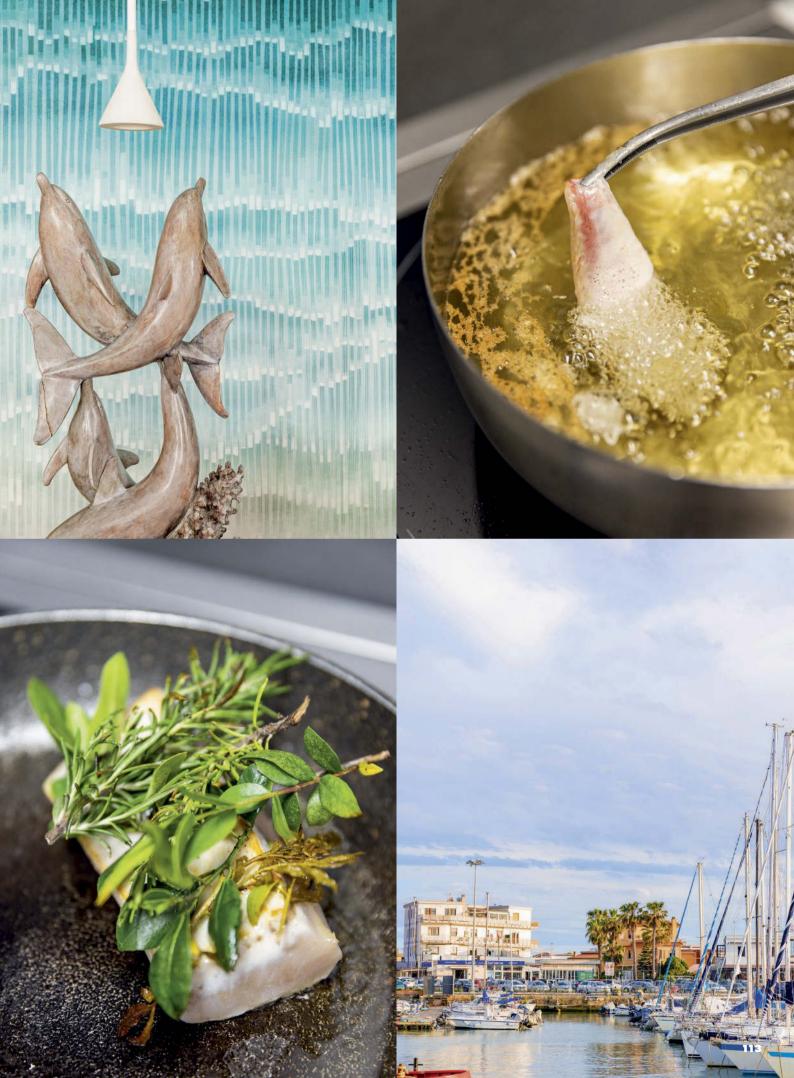
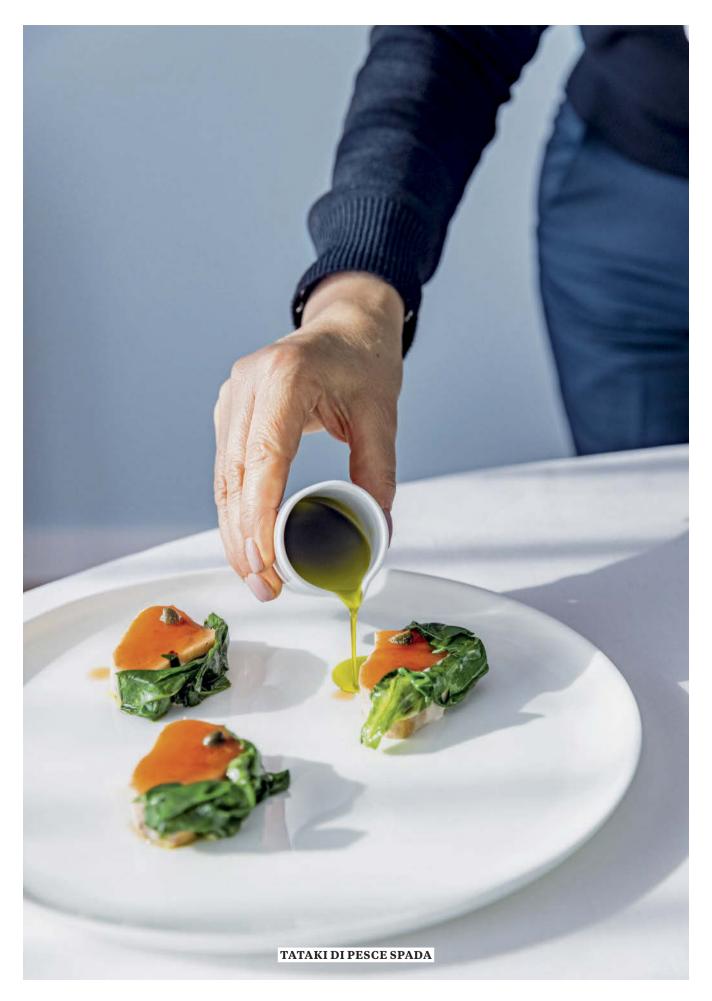
Lei ha in carta un piatto con il «polmone di mare», una medusa frequente nei nostri mari (e temuta). Una provocazione?

«È un altro organismo a disposizione della tavola per un uso consapevole del patrimonio marino. Ha consistenze molto interessanti che tratto in maniera diversa. I giapponesi sono maestri in quest'arte. Affido il racconto dei miei piatti a mia moglie Vanessa, che ha il dono di saper interpretare i gusti degli ospiti. Dal classico al provocatorio».

Un consiglio per i nostri lettori?

«Chi ha un angolo di giardino al mare può piantare nella sabbia il finocchio marino e il lavastrello. E sperimentare. Come faccio io. In fondo la mia cucina è un'avventura tra erbe e pesce. Per me il mare non è azzurro, è verde».

MARE DI PLASTICA

TATAKI DI PESCE SPADA

TRIGLIA CROCCANTE, AGRETTI, MELA VERDE E POLVERE DI LAMPONI

«Insieme all'orata e alla spigola vive a media profondità. È uno dei pesci più pregiati. E dei più delicati. Fritta è una delizia a patto di trattarla rispettando i punti cardinali della tecnica perfetta: temperatura, tempo, grandezza e umidità dell'ingrediente. Il pesce, quando lo mangi, ha un suono diverso in base alla sua struttura e alla sua cottura. Come avviene con le carni. Una triglia fritta deve essere aerea e soave. Mi piace punteggiarla con le note acidule dei lamponi e della mela verde. Mentre affido agli agretti, che hanno l'aspetto e la consistenza croccante delle alghe, il piacere della masticazione».

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTELLA
- 300 g farina
- 100 g amido di mais
- 15 g sale
- 4 g baking powder

PER LE TRIGLIE E PER COMPLETARE
- 4 triglie di scoglio
- 50 g senape rustica
- 25 g lamponi liofilizzati
- 1 mela verde
- farina
- agretti – colatura di alici
- olio di vinaccioli
- olio extravergine di oliva
- limone
- sale – pepe

PER LA PASTELLA
Miscelate la farina, l'amido di mais, la baking powder, il sale, 500 g di acqua e ponete in frigo per 1 ora.
PER LE TRIGLIE E PER COMPLETARE
Pulite e sfilettate le triglie.
Frullate in polvere i lamponi liofilizzati.
Mondate e sbianchite ½ mazzetto di agretti per 2 minuti in poca acqua bollente salata; scolateli e immergeteli immediatamente in acqua ghiacciata.
Sbucciate la mela verde e tagliatela a quadrettini. Conditeli con sale, olio e qualche goccia di succo di limone.
Passate i filetti di triglia prima nella farina e poi nella pastella ben fredda. Friggeteli in abbondante olio di vinaccioli per 2 minuti fino a renderli ben croccanti. Infine salateli leggermente.
Scaldate gli agretti in poco olio extravergine, insaporiteli con colatura di alici, un poco di pepe e scorza di limone grattugiata.
Disponete in un piatto da portata gli agretti e le triglie croccanti, guarnite con la polvere di lamponi, la senape e la mela verde.

MARE DI PLASTICA

«Questo piatto è legato ai miei ricordi d'infanzia, quando con gli amichetti cercavo nella sabbia i pezzi di plastica trasportati dal Tevere che allora sembravano testimonianze preziose di una civiltà votata al progresso. Erano gli anni Ottanta. Oggi il total black del nero di seppia drammatizza l'invasione della plastica nel Mediterraneo, che nel 2019, secondo le stime dell'Oasi WWF, ha raggiunto le 570mila tonnellate. Qui la "plastica" che avvolge la seppia e i fusilli è in realtà una pellicola trasparente di obulato, il foglio di amido usato nella cucina giapponese. Ma l'allerta è più attuale che mai».

Impegno Medio
Tempo 3 ore più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE SEPPIE, IL BRODO E LA PASTA
- 2 seppie di media grandezza
- 3 cipolle ramate
- 200 g sale fino
- 100 g fusilli
- 80 g zucchero
- fiori edibili
- olio extravergine di oliva
- pepe – limone

PER IL BURRO DI SEPPIA E DI LIMONE
- 200 g burro
- 2 limoni
- anice stellato – basilico

PER LE SEPPIE E IL BRODO
Pulite le seppie ricavando il fegato, la sacca del nero, i tentacoli, le ali, e il corpo (sacco).
Mescolate in una piccola pirofila il sale e lo zucchero, inseritevi i corpi delle seppie e lasciatele marinare per 15 minuti; poi sciacquatele, asciugatele e ponetele in frigorifero per 2 ore circa.
Preparate il brodo: tagliate le cipolle in 4 spicchi ciascuna e fatele appassire in una casseruola di ghisa o di acciaio con un velo di olio extravergine di oliva per 15 minuti. Aggiungete i tentacoli e le ali e lasciateli crogiolare per 15 minuti, quindi cuocete a fiamma bassissima per 2 ore circa. Alla fine filtrate il brodo e tenete da parte i resti delle seppie.
Fate restringere il brodo filtrato riducendolo della metà; lasciatelo raffreddare.
PER IL BURRO DI SEPPIA E DI LIMONE
Preparate il burro di seppia: scaldate 100 g di burro a 40 °C con gli scarti del brodo di seppia e 1 stella di anice. Frullate e fate raffreddare in frigo.
Preparate il burro di limone: frullate 100 g di burro con 1 mazzetto di basilico e il succo dei 2 limoni. Fate raffreddare in frigo.
PER COMPLETARE
Cuocete i fusilli molto al dente; scolateli e finite di cuocerli nel brodo di seppia mantecando, a gusto, con i due tipi di burro. Unite, da ultimo, il nero di seppia e un poco di fegato di seppia.
Distribuite i fusilli nei piatti, decorate con fiori edibili, la seppia marinata condita con un poco di sale, pepe e limone. Completate a piacere con obulato, sottilissimi fogli di amido di riso, generalmente usati per avvolgere caramelle e gelatine; si trovano in vendita nei negozi di specialità orientali e on line.

TATAKI DI PESCE SPADA

«Tratto i pesci in base alla profondità a cui vivono. Dal bordo spiaggia all'abisso, 500 metri sotto il livello del mare. Ogni abitante ha sapori e consistenze diversi. La reverenza verso lo spada mi ha portato a onorarlo in maniera diversa dalle nostre preparazioni tradizionali. Utilizzo le tecniche giapponesi di taglio adottando le loro lame sublimi, dal santoku allo yanagiba. Qui ho unito il mare alla macchia intrecciando le alghe al ginepro e al fico. Lo spada, insieme al tonno, è per me un pozzo di delizie di cui scovare ogni possibile angolo di bontà, senza buttare via niente».

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora più 6 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 600 g 1 trancio di pesce spada
- 200 g sale fino
- 90 g zucchero
- bacche di ginepro
- alloro
- pepe nero in grani

Triglie di scoglio e alghe, predilette da Gianfranco Pascucci perché esaltano «per affinità» il sapore del pesce; a destra, lenze per la pesca. A pagina 113, la frittura delle triglie e l'arrostitura del pesce spada; una scultura nella sala del Porticciolo e uno scorcio del porto di Fiumicino su cui si affaccia il ristorante.

PER IL «BLOODY MARE»
300 g pomodori freschi
100 g pomodori secchi
50 g alghe di muschio stellato (*Mastocarpus stellatus*) fresche sotto sale (in vendita anche on line)
5 bacche di ginepro
kuzu (amido in polvere) in alternativa fecola di patate
PER L'OLIO DI FOGLIE DI FICO
200 g olio di vinaccioli
100 g foglie di fico fresche
PER COMPLETARE
100 g mandorle pelate
8 foglie di bietola
8 capperi dissalati
colatura di alici
olio extravergine di oliva

Tritate 5 bacche di ginepro con 4 foglie di alloro e qualche grano di pepe, poi mescolate tutto con il sale e lo zucchero.
Accomodate il pesce spada in una pirofila che lo contenga in misura, copritelo con il misto di sale e aromi e lasciatelo marinare per 15 minuti. Infine sciacquatelo dalla marinata, tamponatelo e ponetelo in frigo per 5 ore. Prima di cuocerlo lasciatelo intiepidire a temperatura ambiente.

PER IL «BLOODY MARE»
Frullate i pomodori freschi e quelli secchi; scaldate il frullato a 70 °C; aggiungete le alghe e le bacche di ginepro schiacciate e lasciate in infusione per 20 minuti.
Infine filtrate e unite 1 cucchiaio di kuzu o 1 cucchiaio di fecola e cuocete ancora per 2-3 minuti o finché non otterrete un composto gelatinoso e lucido.

PER L'OLIO DI FICO
Scaldate l'olio di vinaccioli a 70 °C, unitevi le foglie di fico e frullate; lasciate riposare per 15 minuti; infine filtrate e lasciate raffreddare.

PER COMPLETARE
Preparate una crema di mandorle: mettete a bagno le mandorle in 100 g di acqua e lasciatele in infusione per una notte. Infine frullate tutto ottenendo una crema. Per un'alternativa più semplice e veloce sostituite la crema con mandorle a lamelle.
Scottate velocemente il trancio di pesce spada su tutti i lati in una padella velata di olio (all'interno deve rimanere rosato). Tagliatelo in 8 trancetti e disponeteli nei piatti.
Laccateli in superficie con il «bloody mare».
Completate con i capperi, ciuffetti di crema di mandorle oppure con mandorle a lamelle, le foglie di bietola, saltate velocemente con un filo di olio e colatura di alici.
Finite il tutto con l'olio di foglie di fico.

NOVITÀ
MOLINO Spadoni
AlimentazionE DedicatA®
ENERGIA, BENESSERE e GUSTO!
PREPARATO PER PANE E PIZZA
✓ ad alto contenuto di proteine vegetali - 30g per 100g di prodotto -
✓ fonte di fibre
✓ con farina tipo «1» macinata a pietra
✓ per la preparazione di pane e pizza ad elevato tenore proteico
Un Preparato ideale per realizzare pane e pizza adatti ad atleti e sportivi, ma anche per tutti coloro che, per mantenere il proprio **benessere fisico** sono attenti al profilo nutrizionale ricercando la presenza di proteine vegetali di elevata qualità (**frumento**, **ceci** e **soia**), ma **senza rinunciare al gusto**.
MOLINO Spadoni
AlimentazionE DedicatA®
AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE VEGETALI
SuperproteiN 30
PREPARATO PER PANE E PIZZA
FONTE DI FIBRE
DISPONIBILE NEI NEGOZI PIÙ RIFORNITI DELLA **GRANDE DISTRIBUZIONE** E SULLO **SHOP ONLINE DI MOLINO SPADONI**
MOLINO SPADONI S.p.A. Via Ravegnana, 746 - 48125 Coccolia (RA), Italia
www.molinospadoni.it - Seguici su

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

LE TECNICHE

PESTO: OLTRE IL BASILICO

Per quello classico, l'ideale è il mortaio. Per gli altri bastano il frullatore, e pochi minuti

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**

CLASSICO

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 20 MINUTI
PER 4 PERSONE

60g olio extravergine di oliva
30 g Parmigiano Reggiano Dop
25 g foglie di basilico – 10 g pinoli
10 g pecorino sardo
1 spicchio di aglio – sale

Lavate delicatamente le foglie di basilico e asciugatele, meglio se all'aria, in modo da non romperle. Pestate l'aglio sbucciato nel mortaio con il pestello, con una presa di sale. Aggiungete i pinoli e il basilico, e continuate a lavorare con il pestello fino a trasformarli in una crema. Unite infine i formaggi, grattugiati, e l'olio. Il basilico è particolarmente delicato, per questo è sconsigliato usare il frullatore che, facendo innalzare la temperatura, ossiderebbe le foglie. Tuttavia, è possibile frullare tutti gli ingredienti contemporaneamente, azionando il frullatore a scatti.

SICILIANO

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 20 MINUTI
PER 4-6 PERSONE

260 g pomodori perini
50 g foglie di basilico
50 g mandorle bianche
20 g pecorino
½ spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Scottate i pomodori, pelateli ed eliminate i semi. Tagliate i filetti a pezzetti e frullateli con il basilico, le mandorle, l'aglio, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e pepe. Unite all'ultimo anche il pecorino, grattugiato. Come variante, potete utilizzare pomodorini ciliegia di Pachino o pomodorini secchi sott'olio. Il pesto, se conservato in frigorifero coperto di olio, in un vasetto chiuso ermeticamente, dura fino a tre giorni. Questo trapanese è ottimo per condire la pasta, secca o fresca.

SEDANO E LIMONE

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 10 MINUTI
PER 4-6 PERSONE

45 g formaggio fresco spalmabile
40 g olio extravergine di oliva
30 g foglie di sedano
20 g pistacchi sgusciati
4-5 foglie di menta
scorza grattugiata di ½ limone
capperi in salamoia sgocciolati
sale

Frullate tutti gli ingredienti con 1 cucchiaino di capperi e un pizzico di sale, fino a ottenere una consistenza molto cremosa. Questo pesto, molto fresco e aromatico, è ottimo per condire insalate di riso, oppure da mangiare con le verdure, in sostituzione del classico pinzimonio. È buono, per esempio, con i gambi di sedano e gorgonzola dolce o piccante. Rinfrescante su scaglie di grana stagionato.

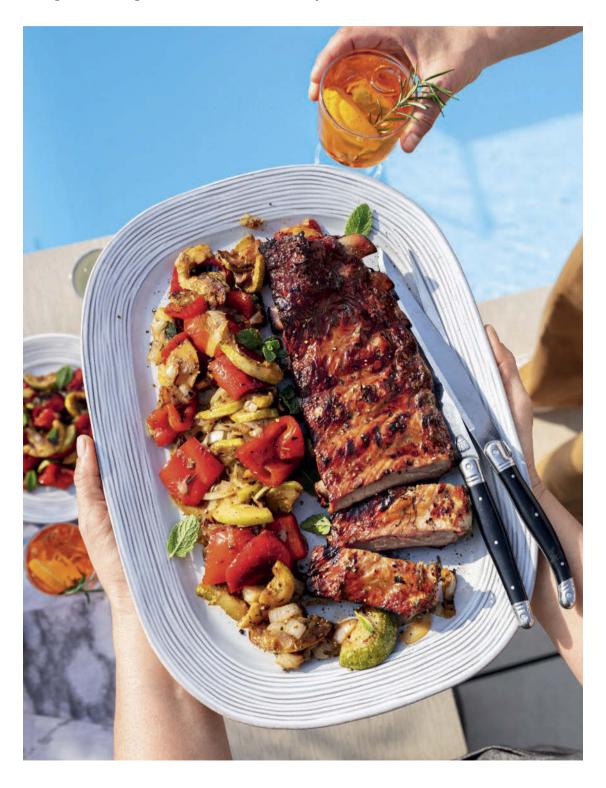
RUCOLA E ANACARDI

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 10 MINUTI
PER 4-6 PERSONE

80 g rucola pulita
80 g olio extravergine di oliva
50 g anacardi non salati – sale

È il più semplice dei quattro pesti, e non contiene formaggio. Si prepara frullando insieme tutti gli ingredienti. Attenzione a scegliere gli anacardi non salati: potrete così regolarvi come desiderate con il sale, senza rischiare di esasperare il sapore già pungente e amaro della rucola che, se volete, si può «temperare» aggiungendo qualche pomodorino cotto al forno con sale e zucchero. Oltre che per condire la pasta, provatelo su fette di pane abbrustolito completando con filetti di peperoni arrostiti, oppure crema di mais, o ancora con un pezzettino di aglio nero, che dà un tocco di dolcezza.

LA GRIGLIATA PIÙ GUSTOSA SI PREPARA A BORDO PISCINA

Abbiamo scoperto un barbecue con il quale si può cucinare tutto, dall'arrosto, magari affumicato, alle torte, ai piatti al vapore. Partite con noi dai fondamentali: le costine di maiale

RICETTA **SERGIO ORIA**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Costine allo yogurt con verdure

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 8 ORE DI MARINATURA

PER 4 PERSONE

1 kg carré di costine di maiale
500 g yogurt intero
2-3 cipolle rosse
1-2 zucchine – salvia
1-2 peperoni – rosmarino
aneto – aglio – timo
menta – olio extravergine di oliva – mix di erbe provenzali – sale – pepe

Tritate 1 spicchio di aglio con un bel ciuffo di foglie di rosmarino, salvia, timo e aneto e mescolate tutto con yogurt, sale e pepe. Coprite interamente il carré con questo mix e fate marinare per 8 ore in frigo. Eliminate lo yogurt in eccesso. Preparare il Weber Genesis EPX-335 con l'affumicatoio per una cottura indiretta e cuocete le costine sulla griglia affumicandole fino a raggiungere 95 °C all'interno della polpa. Togliete l'affumicatoio e proseguite con la cottura diretta sulla griglia così da ottenere una crosticina croccante su tutti i lati. Trasferite il carré su un vassoio e copritelo con un foglio di alluminio. Lasciatelo riposare mentre preparate le verdure. Posizionate la piastra di grandi dimensioni sul bbq e lasciate che si scaldi. Tagliate in tocchi uniformi cipolle, zucchine, peperoni, raccogliete ciascuna verdura in una ciotola e conditela con olio, sale, pepe ed erbe provenzali. Cuocete le verdure sulla piastra finché non saranno cotte ma croccanti. Completate con foglie di menta e servitele insieme alle costine salate e pepate.

WEBER GENESIS EPX-335 E PIASTRA DI GRANDI DIMENSIONI

Un barbecue a gas con 3 bruciatori, area di rosolatura e fornello. Facile da usare e pratico, grazie anche ai ripiani laterali, un armadietto chiuso al di sotto del piano, lo scomparto laterale per riporre gli accessori, l'illuminazione led di tutta la zona cottura e delle manopole. L'affumicatoio permette di personalizzare le ricette scegliendo la varietà di legno, e la griglia di grandi dimensioni è perfetta per cuocere ingredienti con consistenze e tempi di cottura diversi. *weber.com*

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

IL PAESE DELLE RARITÀ

CECE RUGOSO MAREMMANO
È una varietà antica, tradizionale nella Maremma grossetana: i semi hanno un involucro esterno rugoso e particolarmente tenero. Si prestano perciò alla produzione di farine, utilizzate poi per la cecina o «torta» di ceci. Buoni anche per passate e zuppe.

MANNA
Tipica delle Madonie, in Sicilia, è la solidificazione della linfa dei frassini. Storicamente era utilizzata per la produzione di mannite, ingrediente in farmaceutica per diuretici, lassativi o dolcificanti. La manna pura ha proprietà depurative e si può usare in pasticceria, come dolcificante.

ARSELLA DI SANTA GILLA
Vongola autoctona, da sempre chiamata arsella in Sardegna, che resiste in alcune zone come la Laguna di Arborea e lo stagno di Santa Gilla, nel Sud della Sardegna. Piccole, con guscio sottile, saporitissime, rischiano di estinguersi a causa della vongola filippina che ha colonizzato gli habitat.

CIPOLLA DI BAGNO
Prende il nome dalle frazioni in provincia di L'Aquila dove viene coltivata: di grandi dimensioni, ha buccia dorata e polpa compatta, dal sapore tendente al dolce: un tempo si cuoceva intera sotto le braci e si mangiava cosparsa di zucchero. Oggi si mangia al forno o trasformata in conserve, coi formaggi.

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG 123RF, ARCH. LCI, ARCH. SLOW FOOD

IN DISPENSA

1. Prodotta con il latte dei masi di montagna dell'Alto Adige, dove l'allevamento delle mucche è condotto con metodi naturali, la mozzarella classica **Brimi** ha un sapore fresco, di panna, leggermente dolce.

2. Il **Grana Padano Dop**, oltre che per il gusto, è prezioso anche per la salute: la lavorazione e la stagionatura diminuiscono il contenuto di lipidi, eliminano il lattosio e garantiscono l'apporto di proteine con i 9 aminoacidi essenziali e la massima biodisponibilità di minerali e vitamine.

3. Perfetta per preparare aspic come il nostro con la caponata, la gelatina **S.Martino** si presenta in fogli di 12 g ciascuno. Pronta all'utilizzo, dopo un ammollo in acqua fredda.

4. La Soia Edamame di **Orogel** è coltivata e prodotta in Italia con semi certificati e senza OGM. Ricca di fibre e di proteine, è ideale in insalate, zuppe e poke.

5. Miele, polline, pappa reale e olio essenziale di limone: il Miele+ di **Mielizia** è un vero superfood, 100% biologico e italiano. Energetico, è un aiuto ideale nei periodi di stress e stanchezza.

6. Con il suo ruolo benefico per l'intestino e l'alto potere saziante, la crusca di avena è adatta anche a regimi alimentari particolari. Quella di **Baule Volante**, biologica, è in confezioni da 400 g.

7. La farina di ceci di **Molino Spadoni**, senza glutine, è ottenuta dalla macinazione di ceci secchi di prima qualità. Ideale per ricette tipiche come farinata, panissa e panelle, ma anche per crespelle e tagliatelle rustiche o per gnocchi come quelli del nostro ricettario.

8. Il burro di **Beppino Occelli** è ottenuto con panna di centrifuga scremata da solo latte italiano. Il colore, paglierino in primavera-estate, più bianco in inverno, varia secondo l'alimentazione delle bovine. Il panetto e l'incarto sono ancora eseguiti a mano.

9. Al banco macelleria di **Iper La grande i** si trova la polpa di vitello proveniente dalle migliori razze bovine. Tutte le carni, nel reparto, sono controllate e tracciabili, per garantire la massima qualità.

A CURA DI **LAURA FORTI**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Baule Volante
baulevolante.it

Beppino Occelli
occelli.it

Bitossi Home
bitossihome.it

Brimi
brimi.it

Casarialto
casarialto.it

Ceramiche Nicola Fasano
fasanocnf.it

Cesarini Sforza
cesarinisforza.it

Cleca
cleca.com

Consorzio Tutela Grana Padano
granapadano.it

Consorzio Tutela Vini d'Abruzzo
vinidabruzzo.it

Demeter Italia
demeter.it

Gruppo Italiano Vini
gruppoitalianovini.it

H&M Home
2.hm.com

HAY Design
hay.dk

Ilaria.i
ilariai.com

Iper La grande i
iper.it

Jannelli&Volpi
jannellievolpi.it

La Gallina Matta
lagallinamatta.com

LaDoubleJ
ladoublej.com

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Masi
masi.it

Mielizia
mielizia.com

Molino Spadoni
molinospadoni.it

MV% Ceramics Design
mv-ceramicsdesign.it

Orangorilla
orangorilla-milano.com

Orogel
orogel.it

S.Martino
ilovesanmartino.it

Santa Margherita Vini
santamargherita.com

Scavolini
scavolini.com

Staub
staub-italia.it

Tescoma
tescomaonline.com

Tine K Home
tinekhome.com

Val d'Oca
valdoca.com

Venturini Baldini
venturinibaldini.it

Waiting for the bus
wftb.it

Weber
weber.com

Zara Home
zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	8	€ 45,00	€ 72,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	42	€ 146,00	€ 208,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, US Revenue & APAC **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico and Latin America, Condé Nast College Américas, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Middle East: AD, Condé Nast Traveller
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom:
London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue+, Vogue Café Beijing, Vogue Café Shanghai, Vogue Film, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Vogue Runway, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Philippines: Vogue
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue, Vogue Living
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2023 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 8,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9099 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

ANTIPASTI

	TEMPO	PAG.
AGUGLIE MARINATE E MAIONESE AL LIME ★ V ●	30′ (+38h)	46
ASPIC DI CAPONATA ★★★ ●	2h (+12h30′)	28
CAPONATA SCOMPOSTA NEI BIGNÈ ★★★	1h20′	28
CAPONATA TRADIZIONALE ★★ V V ●	1h30′	28
CREMA FREDDA AL MANGO CON CECI CROCCANTI ★ V	1h′ (+30′)	80
CROSTATA SALATA ALLE VERDURE ESTIVE ★★ V ●	1h30′ (+2h)	46
«GAZPACHO» ★ V	15′	20
PALLOTTE DI CACIO CON TARTARE DI SALMONE ★	45′	46
PÂTÉ DI MELANZANE AL CORIANODO E FINOCCHIETTO ★ V ●	1h25′	109
ZUCCHINE MARINATE, GELATINA DI CIPOLLA E FORMAGGIO AL LIME ★★ V	45′ (+10h)	80

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

	TEMPO	PAG.
ANELLO DI CUSCUS E CAPONATA ★★ V ●	40′	28
GNOCCHI DI CECI SU CREMA DI ZUCCHINE ★★ V V	50′	51
INSALATA DI RISO E PESCHE ★ V V ●	50′	20
ORECCHIETTE E POLPETTE ★★	2h (+4h)	50
PASTA TIEPIDA, PESTO DI FRIGGITELLI, BURRATA E PEPERONI CRUSCHI ★ V ●	30′	50
PESTO CLASSICO ★ V V ●	20′	120
PESTO RUCOLA E ANACARDI ★ V V ●	10′	121
PESTO SEDANO E LIMONE ★ V V ●	10′	121
PESTO SICILIANO ★ V V ●	20′	120
RAVIOLI DI MELANZANA CON POMODORINI ★★ V	1h30′	80
RISOTTO ALLE MELANZANE CON CREMA DI PROVOLONE ★ V V	45′	108
TABOULÉ CON LEGUMI VERDI, BACCHE DI GOJI E ANACARDI ★ V ●	50′	50
TUBETTI, ZUCCHINE E UOVO «A STRACCIATELLA» ★ V	45′	17

PESCI

	TEMPO	PAG.
CERNIA CON VESTITO DI ZUCCHINE E TRE SALSE ★★ V	1h30′	82
EMPANADA DI PESCE SPADA ALLA GHIOTTA ★★	3h30′	37
GALLETTE DI BACCALÀ CON ZUCCHINE FRITTE ★★	1h30′	55
GAMBERONI AL LIMONE IN CROSTA DI SALE ★ V	40′	55
MARE DI PLASTICA ★★	3h (+2h)	116
POLPO TONNATO ★★ ●	1h45′ (+24h)	55
TATAKI DI PESCE SPADA ★★★	1h (+6h)	116
TRIGLIA CROCCANTE, AGRETTI, MELA VERDE E POLVERE DI LAMPONI ★★	50′ (+1h)	116

VERDURE

	TEMPO	PAG.
INSALATA DI CETRIOLI CON RAVANELLI, TACCOLE E FRAGOLINE ★ V V	25′	57
MINI MELANZANE IMBOTTITE ★ V	1h′	108
PEPERONI AMMOLLICATI ★ V	45′	57
POLPETTE DI MELANZANE E MAIONESE AL POMODORO AFFUMICATO ★ V	1h10′	109
TAGLIATA DI ANGURIA AL FORNO ★ V	50′ (+1h)	82

CARNI E UOVA

	TEMPO	PAG.
ARROSTO FREDDO CON INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE ★★ ●	50′	61
COSTINE ALLO YOGURT CON VERDURE ★★	1h30′ (+8h)	123
TARTARE FAI DA TE ★	30′	61
TONNO DI CONGILIO E GIARDINIERA ★★ ●	1h30′ (+1h)	61

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

DOLCI E BEVANDE

	TEMPO	PAG.
CANNOLI DI MELANZANA AL CIOCCOLATO ★ V ●	40′	109
CHEESECAKE AL FORNO E CILIEGIE ★★ V	2h	65
COPPA AL LIMONE IN DUE CONSISTENZE ★★ V	1h30′ (+9h)	82
PANCAKE DI RISO ★★ V	20′	20
PESCHE RIPIENE ★ V V ●	15′	20
SORBETTO DI ALBICOCCHE, KEFIR, CROCCANTE DI AVENA E MANDORLE CARAMELLATE ★★ V	50′	65
TACOS CON PESCHE E SPUMA DI RICOTTA ★★ V	45′ (+1h)	64

I CORSI DI LUGLIO

QUANTO TI AMO, ESTATE!

Colori e profumi della bella stagione sono di nuovo in tavola e… a passeggio: il mare è protagonista, insieme ai cibi di strada e ai gelati

PRIMI PIATTI DI PESCE
Che cosa si impara
Tecniche e ricette per portare gli aromi vivaci del mare in primi piatti gustosi e belli da vedere: Maltagliati allo zafferano con calamari, broccoli e olive, Spaghetti alle vongole, Fregola al ragù di mare.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
12, 21 e 29 luglio.

STREET FOOD
Che cosa si impara
L'arte del cibo di strada è protagonista in questo corso, tra i più amati della Scuola: tecniche per preparare a casa i più famosi piatti «street» delle nostre regioni: Olive ascolane, Panzerotto pugliese, Piadina, Tigelle con pesto verde, Arancini.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
5, 15 e 19 luglio.

GELATI E SORBETTI
Che cosa si impara
Fatti in casa danno ancora più soddisfazione: Gelato alla nocciola con french toast, Granita al limone, Granita al tè verde, salsa al miele e croccante al cioccolato amaro, Sorbetto alla frutta e lingue di gatto, Gelato al mango e menta.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
6, 19, 22 e 27 luglio.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO ARCH. LCI